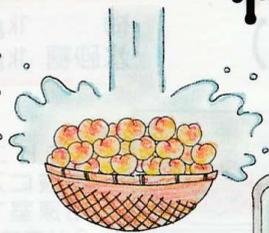


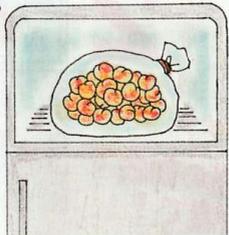
# 梅ジャム

完熟梅 1kg  
砂糖 1kg~

1



洗った完熟梅はよく水気を切り、冷凍庫に入れ、凍らせます。



1の冷凍した梅に砂糖半分を加え中火で水分が出るまで炊きます。さらに火を加えていくと果肉が溶け出し、種と分離します。そこで種を取り出し、残りの砂糖を加え、さらに煮つめていきます。

3



アラ熱をとり、熱消毒した容器に小分けして冷蔵庫で保存して下さい。

2



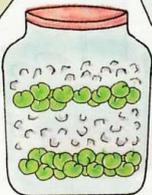
アクを取りながらしゃぶしゃぶの状態から、少し口みいでたら火を止めます。

# 梅サワー

ししぴ

完熟梅 1kg  
砂糖 1kg  
黒酢やリンゴ酢 1ℓ  
広口ビン 4ℓ

水洗いした梅の水気を切り、梅と氷砂糖を交互に入れ、酢を注ぎます。砂糖がよく溶けるよう時々容器を揺らして下さい。約1ヶ月で出来あがります。



広口  
4ℓビン

- 炭酸水や水で10倍くらいに割って飲みます。
- 二杯酢や寿司酢として使います。

JAS認証有機栽培 中谷農園

中谷 智成

〒646-0213 和歌山県田辺市長野 2121

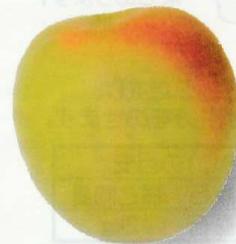
TEL&FAX 0739-33-0646

JAS認証 本場和歌山県田辺の  
有機南高梅、有機青梅・小梅  
を美味しく食べましょう

まず梅の熟度選びから

未熟 ←

→ 完熟



酸味強め

梅酒・梅ジュース

甘み強め

梅ジャム

硬め

梅干し

柔らかめ

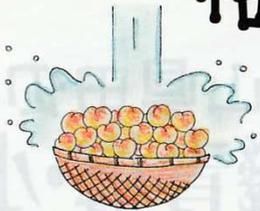
## 梅選びのポイント

**梅干しや梅ジャムの場合**は、黄色くほのかに甘い香りの梅を選びます。青みのある場合は2、3日おいて熟成させます。

**梅酒や梅ジュースの場合**は、お好みの味に合わせて上の表から梅の熟度を選びます。

# 梅干し

1



竹串などで梅のヘタを取り、流水でホコリなどを洗い流し、カビの原因になるのでよく水気を切る。  
(注: 容器などで水に漬けて洗わない)

## ししぴ

梅または小梅(完熟) 1kg  
粗塩(天然塩) 200g  
[小梅の場合 塩180g]  
重石 1kg  
落としぶた  
容器(ポリ容器や漬物樽)  
35度の焼酎(50ccくらい)

2



殺菌のためビニール袋の内側に、霧吹きで焼酎を吹き付けます。これによりカビを防ぐ効果もあります。

3



2のビニール袋に梅と塩を入れよく振って混ぜ、梅と塩をなじませてから容器に入れます。容器は、ポリ容器や漬物樽など何でも代用できます。

4

3に落としぶたをし、重石(おもし)をのせます。

### 重石(おもし)の目安

梅 1~2kg	重石 梅と同量
梅 2~10kg	重石 2kg

※落とし蓋や重石がない場合は、お皿やペットボトルに水を入れて代用できます。

5

容器に漬けて冷暗所で約一ヶ月。漬け上がった梅は6の天日干しへ。



6



5で漬かった梅をザルやゴザなどに並べ3日3晩かけて天日干しにします。日中は乾いたら裏返しをくり返し、夜は夜露にさらします。

## 応用編しし漬け梅

約一ヶ月で出来上がります。

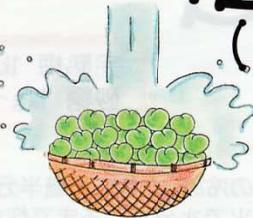


5で出た梅酢を捨てずにとっておき、塩もみした紫蘇と6の梅干を交互に重ね、梅酢をひたひたに注ぎます。

# 梅シロップ (梅ジュース)

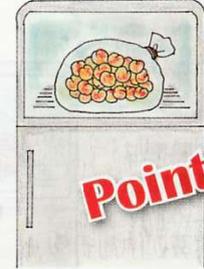
梅 1kg  
氷砂糖 1kg

1



竹串などで梅のヘタを取り、流水でホコリなど洗い流し、よく水気を切る。  
(注: 水分が残るとカビの発生の原因になります)

2

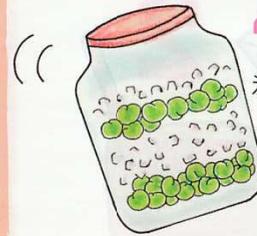


1をビニール袋に入れ冷凍室で凍らせます。これが早く美味しい梅シロップをつくるコツです。

**Point!**

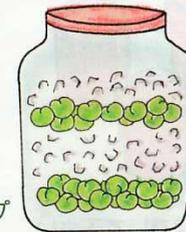
4

4~5倍の割合で水や炭酸で!



氷砂糖が溶けて果汁が始めたら、砂糖がよく溶けるよう時々容器を揺らして下さい。

広口3ℓビン



3

容器内を霧吹きで焼酎を吹きつけて殺菌し、梅と氷砂糖を交互に入れ密封する。

約1週間で出来上がります!

出来上がったら発酵させないようにシロップと梅を分けて冷蔵庫で保存してください。

# 梅酒

梅 1kg  
氷砂糖 1kg  
焼酎 1.8ℓ

1



竹串などで梅のヘタを取り、流水でホコリなど洗い流し、よく水気を切る。  
(注: 水分が残るとカビの発生の原因になります)

2

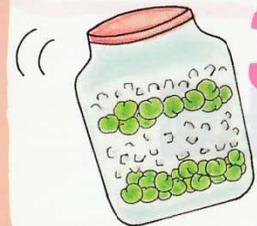


容器に梅と氷砂糖を交互に入れ、焼酎やホワイトリカーを注ぎ密封する。

3

氷砂糖がよく溶けるよう時々容器を揺らして下さい。

約1ヶ月で出来上がり!



ウチノメモ

梅酒は、半年から1年くらい寝かせると熟成がすすみさらに美味しく召し上がれます。