

# 梅干し

材料	梅の個数分
▼下漬け	
熟した梅(L~2L)	1kg
あら塩	130g~150g
ホワイトリカー	大さじ2
▼本漬け	
赤じその葉	1束(5~10本)
葉の正味	120~130g
あら塩	大さじ2



## 必要な道具

大きなボウル、竹串、ジッパー付き保存ポリ袋(大)、梅が入る大きさのシール容器(タッパー)、梅と同じくらいの重量の重し(塩や皿など)

## ①下漬け



1

梅は完熟したのを使います。

手に入った梅がまだ青ければ、黄色くなり良い香りがしてくるまで、2~4日ほど置いておきます。

2

完熟した梅を洗います。

水気をキッチンペーパーなどでふき取ります。

3

竹串を使って、梅の軸の部分に残っているへたを、取り除きます。

くぼみに水気が残っていたら、きれいに吸い取ります。



4 ポリ袋に、梅とホワイトリカーを入れて、全体によくまぶします。



5 続いて塩を加えて、十分にまぶします。



6 袋の中の空気をできるだけ押し出して、袋の口を閉じます。





7

袋を容器に入れ、梅と同じくらいの重さの重しをのせます。  
風通しがよく、日の当たらない、涼しい場所におきます。



8

3日～1週間くらいで、たくさん水気がでてきます。  
この水気を白梅酢(しろうめず)と言います。  
梅全部がつかえるくらいまで白梅酢が出たら、赤じそが出回るまで、重しだけを取って、  
同じ場所に置いておきます。  
ジッパーの口をしっかり閉じて、梅が白梅酢にしっかりつかっていると、カビは発生しにく  
いです。



## ②本漬け(しそ漬け)



9

赤じその葉を茎から摘み取ります。  
アケで手がそまるので、薄手のビニール手袋を使いましょう。





**10** 大きなボウルに入れて、砂や汚れを取るためにしっかり洗います。



**11** 水気を切って、ザルや新聞紙の上に広げ、よく乾かします。



**12** ボウルに、赤じそと塩の半分（大さじ 1）を入れ、よくもみます。汁と一緒にアクが出てくるので、よくしぼって汁を捨てます。



**13** 残りの塩を加えて、もう一度よくもみます。  
1 回目より、汁の色がきれいな赤色になります。  
2 回目もよくしぼって、汁を捨てます。



**14** 袋の中から白梅酢を取り出し、ボウルに入れます。





15 塩もみした赤じそを、白梅酢につけて発色させます。



16 梅のに入った袋に、発色させた梅酢と赤じそを入れます。  
全体をよく混ぜてから空気を抜いて、ジッパーの口を閉じます。



17 軽く重しをして冷蔵庫に入れます。  
梅雨が明ける 7 月中旬までそのままおきます。

### ③天日干し・保存



18 梅雨が明けて晴天が 3 日以上続くころには、梅がきれいな赤色になります。



19 梅を袋から取り出して、大きな器や盆ザルに広げます。  
梅酢は取り置きます。



20 赤じその汁をしぼって、梅と一緒に日光に当てます。  
1 日のうち 1 回は裏がえし、夜は部屋に取り入れます。





21

昼間だけ干して、2~3日間続けます。  
だんだん乾燥して、しわがよってきます。



22

取り置いた梅酢に、天日干した梅をくぐらせます。



23

保存びんや密封できる容器に入れて、冷蔵庫に入れます。