

梅

～疲労回復や食中毒予防に～

イラスト：小林裕美子

梅のプロフィール

【分類】バラ科サクラ属

【原産地】中国南西部

【おいしい時期(旬)】5～6月ごろ

【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

解説：KAORU

選び方



保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので早めに加工してね

NG

高温・直射日光
低温・冷気

数日中に加工できない場合
冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を
取り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ。
使うときは自然解凍する

箱買した場合
段ボールのふたを
開けて換気の傷んでいたら取り除く

梅のヒミツ

歴史

原産地の中国から奈良時代に日本へ伝来。当初は観賞用。鎌倉時代には薬として重宝。



梅のいろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種。大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された。



白加賀

関東地方で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干しの他、梅酒、梅シロップにも。



古城(ごじょう)

和歌山県で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしている。青梅の一級品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに。



小梅

5g前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に。



鶯宿(おうしゆく)

果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも。

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある。

用途によって利用

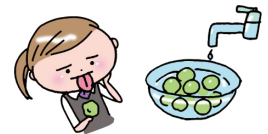
未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする。完熟しているものは洗い流す程度でOK。苦味やえぐ味が出るので注意！



梅のチカラ

梅のパワーで健康維持をサポート



β-カロテン
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に

カルシウム
高血圧予防、むくみ解消に

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に

※平安時代の医学書『医心方』より
水毒・食毒・血毒