

梅干し

パワーで暑い夏を乗り切ろう！

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

梅干しは万能!! 毎日少しずつ取り入れましょう

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。

梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽい時も、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

ラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくとう便利です。二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたつぷりと使いますが、ほんのちよつとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとこくが足りないな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよつとびり加えてみてください。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。

梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサ

どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。



イラスト:石川ともこ

梅の言い伝え

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立ってきた実、どちらも今なお愛されています。



梅干し研究者 小川睦子 (オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究者に。梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に『はじめてでもおいしくできる梅干し・梅しんじの基本』（朝日新聞出版刊）がある。http://umelabo.org

塩梅(あんばい)

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がいいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しにも「いい塩梅」で使えたら料理がおいしく仕上がります。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとって梅干しは必携だったそうです。二日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたでしょう。

梅を望んで渴きを止(や)む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見てその酸っぱさを想像することで喉の渴きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりがありません。条件反射です。

梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど気心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。

梅干しを楽しむアイデア

簡単! 手軽!

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。



しゅわしゅわ梅ドリンク

材料(2人分)
梅干し / 1個
オレンジジュース / 100ml
炭酸水 / 100ml
メープルシロップ / 小さじ1~2
レモン汁 / 少々(なくてもよい)
ハーブ(ミントなど) / 適宜

作り方
(1)ガラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
(2)ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方
★ほうじ茶少々を加えてもいい。
★甘味はシロップなどでも可。
★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
★刻んだ青ジソを加えても。
★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。



干し梅

材料
梅干し / 適宜
作り方
(1)梅干しは皮を破らないようしながら軽くもむ。
(2)つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
(3)丸く形を整える。
(4)ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
(5)天気の良い日に2~3日干す。

楽しみ方
★オーブントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
(1)梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
(2)水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
(3)冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。



梅風味のサンドイッチ

材料
梅バター
・梅干し / 1/3個程度
・バター / 大さじ1
サンドイッチ用の食パン / 適宜
お好みの具材
(トマト、キュウリなど) / 適宜

作り方
(1)室温に戻したバターにたたいた梅干しを混ぜて梅バターに。
(2)パンに(1)を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

楽しみ方
★トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
★ハムやチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
★梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
★余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いた肉やシーフードとあえるとおいしい。



さっぱり梅トマトの冷製パスタ

材料(2人分)
梅干し / 1個
ミニトマト / 200g
ちりめんじゃこ / 大さじ2
オリーブ油 / 大さじ1
しょうゆ / 少々
かつお節(細削り) / 軽く1つまみ
青ジソ(トッピング用) / 1~2枚
パスタ / 200g

作り方
(1)パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
(2)梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
(3)(1)に(2)をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

楽しみ方
★そうめんにもトッピングしても。
★豆腐、パン、クラッカーなどに載せるのもいい。
★ボリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

梅酢も活用しよう!

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておくとう便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

自家製ドレッシングに! //

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもいいです。

お弁当に! //

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げに上からシュッ! ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

夏の飲み物に! //

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

うがいに! //

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはやってる時期には特にオススメです。

