



@NANASHOKU2015

☆『伝統食を学ぶ』梅しごと梅干し・梅シロップを作りに参加しました！

＜わが村団体名:ななえの食を考える会＞

『伝統食を学ぶ』梅しごと 2024/6/25

基本

- 青梅は水に漬けて酸味を和らげ、完熟した黄赤い梅は、さっと洗う。
- 氷を切り、竹串でヘタを除く。①の途中で黒い斑点がはたら梅は除く。
- 清潔な布巾で梅の水分を丁寧に拭く。氷が残っていると梅の酸味の原因になるので注意する。
- 最後に材料を交互に漬ける。最後に、梅酢または酢を入れる。青梅は漬ける。(梅干し・梅シロップ・梅酢)

梅干し

材料 梅(黄色く熟したもの) 4kg
塩 400g
氷砂糖(またはグラニュー糖) 400g
酢 300ml

4〜5日で白梅酢が上がってくる。漬けた梅は、梅雨明けの晴天の日に3〜4日上下を返しながら天日干しする。
その後は保存容器に入れそのまま保存する。漬け汁に戻すと梅漬けになる。

梅シロップ

材料 梅 1kg
氷砂糖(またはグラニュー糖) 1kg
酢 200ml

清潔な容器で保管。
水で割ったり、炭酸で割ったり、かき氷・梅ゼリー・スベアリの材料にそのまま使う。

梅酢

材料 梅 1kg
氷砂糖(またはグラニュー糖) 1kg
米酢 1,800ml

梅ブローチし酢等、酢を合う料理に使えます。

梅みそ

材料 梅 1kg
砂糖 500g
味噌 1kg

鍋で煮る。揚げないようにする。天日干ししたら冷蔵庫で保管する。

主催 ななえの食を考える会

6月25日(火)に七飯町文化センターで開催された『ななえの食を考える会』さん主催の『伝統食を学ぶ』梅しごと梅干し・梅シロップを作りに参加しました！

会の田中代表から梅干しの作り方・梅シロップの作り方のレクチャーを受けた後は各自が実際に梅シロップを作りました。梅を水洗いして竹串でヘタを取り、しっかり水気を拭いたら容器に梅と氷砂糖を交互に入れ、発酵予防のためにお酢をまわしかけます。常温に置き、氷砂糖が溶けたら完成です。あまりに簡単な工程に驚いている参加者に「7月になると七飯産の梅が出るのでまた作ってみたいね」というお話がありました。



その後は梅シロップの試飲や梅シロップで作ったゼリー、梅ジャム、梅干し等を試食しました。青梅で作ったジャムと完熟梅で作ったジャムの食べ比べ、昨年漬けた梅と3年前に漬けた梅の食べ比べをすると「暑い夏に食べると元気がでる」という声があがりました。梅味噌とワカメを和えた「梅味噌ワカメ」の試食も参加者に好評でした。



・梅ゼリー(果肉入り)



・梅ジャム

(左が完熟梅・右が青梅使用)



梅干し

(左が三年梅干し、右が昨年漬けた梅)



梅味噌ワカメ



『ななえの食を考える会』では、今年は『伝統食を学ぶ』をテーマに様々な講座を予定しているそうです。イベントの開催は会のFacebook、Instagramや、わが村のメールマガジン等で案内をしています。賛助会員になるとイベントの優先受付や参加費の割引等があるので、興味のある方は問い合わせみてはいかがでしょうか。

【お問合せ】090-9754-3612(ななえの食を考える会:田中会長)