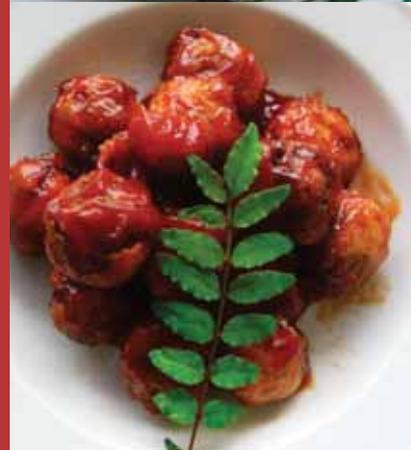
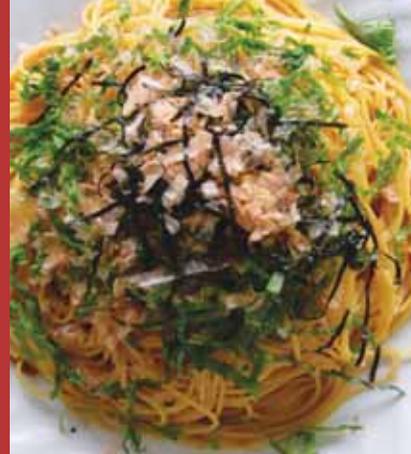


梅の料理集



県内一の梅産地
笠間



目 次

1. 梅を使った料理レシピ	
梅干の作り方	1
梅ジュース	2
梅サワー	3
梅ネクター	3
梅ドレッシング	3
豚肉の甘辛煮	4
ささみの梅しそヘルシー巻き	4
うめ炊き込みご飯	5
梅おこわ	5
梅としその葉の香り漬け	6
大根の赤漬け	6
香り漬けの梅を使ったおにぎり	7
梅干しのファルシー	7
梅みそ	8
梅かまぼこ	8
梅の香りパスタ	9
梅の和風ブルスケッタ	9
海老の宝梅（ほうばい）巻き	10
梅ゼリー	10
キャベツのおかか和え	11
梅の巻き寿し	11
梅入りサンドイッチ	12
梅あん豆乳豆腐	12
うめ寿司	13
梅花コロッケ	13
梅花レアチーズケーキ	14
梅と塩昆布のおにぎり	14
れんこんサラダ梅ドレッシング	15
サッパリ味！ねり梅のお吸い物	15
牛肉ロール巻きの梅トマトソース煮	16
梅入り（サッパリ）トンカツ	16
梅とひじきのチャーハン	17
かつおのたたき	17
うめ餃子とうめ豆腐	18
焼き油揚げの梅田ソース和え	18
3. 梅の歴史	20
4. 梅の効能	22
5. 梅肉エキス	23

梅干の作り方

【梅干の作り方】

〈材料について〉

[梅] ……茨城県では白加賀・石川1号・南高梅・玉英等が栽培されている。

品種により、酸味、皮の厚さ、果肉の状況が異なる。

選ぶときには、傷がついていたり、斑点があるものはカビの原因になるので避ける。黄熟し、ふっくらした梅がよい。

[塩] ……ニガリを含む自然塩や並塩がまろやかでうまみがある。

精製塩は溶けにくく、梅に塩がまわらないので、漬け液が早く上がらないために、カビが生えやすくなる。「塩梅（あんばい）」というように塩で梅干の出来具合が決まるといわれている。

[赤しそ] 両面紫色の柔らかな、ちりめんじそを使う

[容器] 梅干は酸と塩が強いのでプラスチック製のポリ容器、ホウロウ製のものが良い。

〈下処理〉

材 料 梅……5kg 自然塩……600g（12%） 焼酎……適宜

*容器に漬物用袋を入れる準備をしておく

①梅は洗って、水につけ（付け時間は熟度によって異なる）アクをぬく。

②梅をざるにあけ、よく水を切る。清潔なふきんで水気を十分ふきとる。

〈塩漬け〉

③ボールに水切りした梅を入れて、適量の焼酎を噴き掛け、梅の表面に塩をよくこするようにまぶす。漬け込み容器に入れる。この繰り返しをする。最後に上に振る塩（2割）は残しておく。

④梅の上に落し蓋、その上に梅の重さの2倍以上の重石をのせる。

⑤漬け液が上がったら重石を軽くして梅の上に漬け液がかぶる状態にしておく。（この漬け液が白梅酢）

⑥容器の上を紙で覆い、紐で結んで、冷暗所に保存する。

〈シソ漬け梅干〉

⑦赤シソは先に塩漬けした梅の梅酢が上がったのを確認してから用意する。

丁寧に水洗いをし、十分に水をきる。

⑧葉を付け根から摘み取り、ボールにいれ、塩をふり、手で軽くもむ。

⑨もんでいくと濃紫色の汁（アク）がでるので、ギュッとしばりアクを捨てる。

⑩搾った赤ジソを丁寧にほぐし、ボールに入れ、残りの塩を入れてもう一度もむ。またアクがでるので、搾って捨てる。

⑪最後に搾った赤ジソは、ほぐしてボールに入れ、梅漬けの容器からとった梅酢を入れる。葉を傷つけないようにもむ。シソは美しい紫紅色になる。

⑫赤ジソを一枚ずつ広げながら梅の上にのせていく。赤ジソが梅酢に浸るように平らにする。落し蓋、重石をのせ、風通しのよい冷暗所に置く。

〈土用干し〉

⑬7月下旬の晴天が続くような日を選んで、梅をざるに広げて干す。

⑭3日程度で時々裏返し、梅の色、乾きを均一にする。

*乾燥の方法もいろいろなやり方がある。

1日干して漬け液にもどし、2～3日して再度干す方法

・雨の危険を避けるため、ビニールハウスで干す方法

〈干し加減〉干しはじめから重量が3割減った程度

〈保存方法〉

長期保存・熟成をするのでガラス、プラスチック磁器などの容器が良い。

プラスチック樽にポリエチレン袋を内装し、梅干をいれて袋の口をしっかりととめる。

〈梅干しの容器詰め〉

⑮容器には梅干を詰める前に35度の焼酎を噴霧する。梅干を2段並べて焼酎を噴霧する作業を繰り返す。できるだけ空間の無いように詰め、落し蓋をして蓋をする。

〈貯蔵場所〉

⑯冷暗所に貯蔵する。

梅ジュース

1. 基本的な作り方

材料 青梅 2 kg、 砂糖 2 kg、 広口ビン（6～8リットル）1個

- ①梅 2 kgを冷凍庫に24時間以上入れます。
- ②砂糖 2 kgと梅を交互にビンに入れ、密封します。
- ③梅が解凍し始めたら、時々ビンを動かして砂糖を溶かします。
約10日でジュースができあがります。
- ④保存する場合は加熱殺菌し、冷蔵庫に保存してください。
*飲むときは、水などで4～5倍程度に薄めてください。



2. 困ったときのQ & A

- ①梅ジュースにはどんな梅を選べば良いのですか？（品種・熟度）
答：青いもの、熟したものいずれでも結構です。「小梅」は果肉が少なく、梅ジュースには適しません。
- ②どんな砂糖を使えば良いですか？また、その分量は？
答：砂糖は白砂糖、ザラメ等を使います。白砂糖ですっきりとした仕上がりになります。
ザラメはコクが出ます。氷砂糖は溶けにくいので不向きです。
分量は、甘めが良い方は、梅1：砂糖1。甘くないのが好みの方は梅3：砂糖2で漬けて下さい。
- ③梅はつまようじでつづくのですか？へたは取り除くのですか？
答：つまようじでつづく必要はありません。梅を洗った後、タオルの上で軽く水気を取り、24時間以上冷凍すれば失敗しません。へたは取り除いて下さい。
- ④漬けてからどれくらいで飲めますか？
答：砂糖が溶ければ飲み頃となります。冷凍した梅であれば、10日程で出来上がります。
- ⑤賞味期限はどれくらいですか？
答：梅酒とは違ってアルコールが入っていないので、発酵したり、カビが生えたりする場合があります。きちんと保存しておけば1年くらいおいしく飲めます。
- ⑥どのように保存すれば良いのですか？
答：砂糖が溶けて飲み頃になったら約80℃以上の熱湯（果汁が80℃以上にならないと殺菌できない）で15分間加熱殺菌し、密閉できる容器に入れ、冷蔵庫で保存します。
- ⑦カビが生えてきました。どうすれば良いですか？
答：カビをきれいに取り除き、熱湯で加熱殺菌してください。

【梅サワー】

材料・梅500g（23～24個）・酢100cc・砂糖300g

作り方

- ①青梅は洗って、1～2時間水につけてアク抜きをし、水気をふき取ります。
- ②梅の割れ目に沿って包丁を入れ、木じゃくで押して、半分に割ります。
- ③ガラスのボールに分量の酢と砂糖を入れて、電子レンジで2分間加熱し取り出します。
- ④③のボールに割った梅を加え、上にゆるくラップをして、電子レンジで2分加熱します。
- ⑤ボールを取り出して中を混ぜ合わせ、また電子レンジに入れてさらに2～3分加熱します。
※梅全体に熱が通って、全体の色が黄色く変化するまで過熱
- ⑥電子レンジから取り出し、冷めれば出来上がりです。
※冷水で3～4倍に薄めていただきます。

【梅ネクター】

材料・梅500g（23～24個）・砂糖300g・水100cc

作り方

- ①青梅は洗って、1～2時間水につけてアク抜きをし、水気をふき取ります。
- ②ガラスのボールに分量の砂糖と水を入れて、電子レンジで2分間加熱し砂糖を溶かします。
- ③ボールを取り出し、梅を加え、上にゆるくラップをして、電子レンジで2分加熱します。
- ④さらに電子レンジに入れて2～3分加熱します。
※梅全体に熱が通って、全体の色が黄色く変化し、かなり柔らかくなるまで過熱します。
- ⑤ボールを取り出し、大きめのボールの中にざるを入れ、その中で裏ごし、種を取り除くと濃いめのドロドロの液が取れます。
- ⑥これを保存瓶に入れ、冷蔵庫で保存します。
※いただく時は、冷水で3～4倍に薄めていただきます。

【梅ドレッシング】

材料・梅ピューレ100cc ・梅150g（7～8個）・水300cc・砂糖15g・酢40cc
・サラダ油100cc・しょう油（大さじ1）15cc・塩（小さじ1）5g

作り方

- ①梅ピューレを作ります。
 - ・梅は洗って、1～2時間水につけてアク抜きをします。
 - ・ガラスのボールに梅と水を入れ、電子レンジで3分間加熱し、取り出して、水を捨て、新しい水を入れます。
 - ・電子レンジで2分加熱し、取り出してまた、水を取替え、10分位浸してから、裏ごしをして、種を除きます。
- ②ボールに①で作った、梅ピューレと砂糖、酢、サラダ油、しょう油、塩を加えて、泡立て器で良く混ぜ合わせれば出来上がりです。
※生野菜のドレッシングとして、魚のフライのタレとして良く合います。

豚肉の甘辛煮



材 料 4人前

豚ロース肉(トンカツ用100g)	4枚	
しょうが	1かけ	
小麦粉	大さじ2	
梅干	大2個分	
青唐辛子	16本	
砂糖	大さじ2	(A)
酒	大さじ1	だし汁 約300cc
サラダ油	大さじ1	酒 1/3カップ
		みりん 大さじ4
		しょう油 大さじ3
		砂糖 小さじ2

作り方

豚ロース肉は、1枚を三等分し、酒大さじ1をふる。

しょうがは薄切りにする。

青唐辛子は切り込みを入れる。

小麦粉大さじ2と砂糖大さじ2を混ぜる。

に を薄くまぶし、サラダ油大さじ1で豚肉の両面を色よく焼く。

鍋に(A)をあわせて、一煮立ちさせ、梅干と を入れる。

あくを取りながら弱火で肉が柔らかくなるまで10分程煮て、 を加え一煮する。

ささみの梅しそヘルシー巻き



材 料 4人前

梅干(大粒)	5個
しそ、のり	数枚
鶏のささみ	200~250g
かつおぶし	3g(1パック)
長ねぎ	1/2本
しょうゆ	少々

作り方

梅干は種を取り、スプーンなどでつぶす。

長ねぎを細かくみじん切りにする。

まな板の上で梅干、長ねぎ、かつおぶしを包丁で切るようにして混ぜる。

ささみのスジを取りサランラップの上で叩いて平たくする。

叩いたささみの上に、のり、しその順で乗せ、 で作った梅を延ばして塗る。

ラップで押さえるようにギュッと巻く。(ラップを使うと手やまな板に付かずギュッと巻ける。)

出来たものを軽くしょう油に漬け、フライパンで焼きます。(しょう油に漬けたささみがしまり、綺麗なキツネ色に仕上がります。)

まわりがキツネ色になったら取り出し、熱いうちに切って召し上がってください。

うめ炊き込みご飯



材 料 4人前

米	2合
干しいたけ	2枚
白梅干	4個
ちりめんじゃこ	20g (乾燥タイプ)

水	2カップ強
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
昆布茶	大さじ1

作り方

白梅干は一晩水につけ塩抜きをします。実をほぐします。
ちりめんじゃこは、熱湯をとおり水分を切ります。
しいたけは水で戻し、みじん切りにします。
炊飯器に全材料、全調味料を入れ、炊き上げます。
お好みで大葉、煎りゴマなどを散らします。

梅おこわ



材 料

もち米	3合
梅ペースト	大さじ3 (A)
水	1カップ (A)
塩	少々

作り方

もち米は、洗った後、水に浸ける。(夏は4時間・冬は6~7時間)
梅ペースト大さじ3は、水1カップで溶いておく。
蒸し器は十分に水を入れ、吹かし、もち米を強火で蒸す。(30~40分)
もち米が8分程度蒸しあがったら、一度火から下ろし、(A)を上からかけ、蒸す。
炊飯器に全材料、全調味料を入れ、炊き上げます。
梅果肉の塩加減で塩分を調節する。

梅としその葉の香り漬け



材 料

青梅	1kg
焼酎	250cc
砂糖	600～700g
赤しそ	200～300g
塩	120g
酢	30cc強

注意

梅は、青くて新鮮な物を使いましょう。
容器は、良く熱湯消毒をし、良く乾かしてから使用しましょう。
包丁・金ざる等の金物は使わない。

作り方

梅1kgを良く洗い、容器に入れ、梅が被る様、塩水（120gを溶かした）に一昼夜置く。
梅の種を抜く。（かまぼこの板等で割ると良い）
種を抜いたものを、水で良く洗う。（2回程度）
容器に割り梅を入れ、水が被る程度入れ、30～40分漬けておく。
（水に漬け過ぎると酸味が少なくなるので注意。）
割り梅をざるに上げ、水切りをし、器（金ざるは避ける）に入れる。
焼酎250ccを良く振りかけ密閉して1日置く。
の割り梅をざるにあげ、焼酎の水分は捨てる。
赤しそ200～300gを塩少々で揉んで、10分おいて絞る（あく抜き）。
砂糖600～700gの半分を分けて置く。
良く消毒した容器に砂糖300～350g、割り梅、しそを交互に入れ、最後に砂糖が1番上になるようにする。一昼夜置く。
水が上がったら、酢30cc強がまんべんなくかかる様にして、残りの砂糖300～350gの砂糖をかけて蓋をする。
冷所に置く。2週間位で食べられます。
梅の香り付け汁は、ジュース・料理等に使えますので、絶対に捨てないで利用。

大根の赤漬け



材 料

大根	1kg
塩	大さじ1
梅の香り付け汁	1カップ
酢	大さじ5
みりん	小さじ1

作り方

大根は薄く、イチョウ形に切り、塩を振りかけ1時間程度置く。
大根を軽く絞り、梅の香り漬けの汁1カップ、酢大さじ5、みりん小さじ1を良く混ぜ合わせる。
1日置くと食べられるようになります。

香り漬けの梅を使ったおにぎり



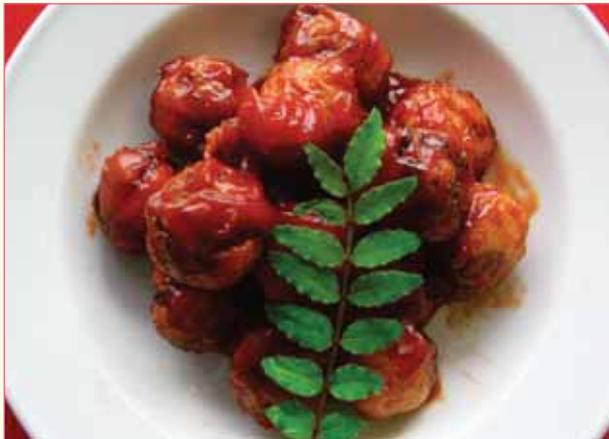
材 料 4人前

ご飯	茶碗1杯
赤しその塩漬け	2枚
香り漬け梅の実	1個分

作り方

香り漬け梅の実1個分は、細かくみじん切りにする。
 ご飯（茶碗1杯）に良く混ぜ、おにぎり（俵形）にする。
 赤しその塩漬けで巻く。
 （赤しその塩漬けの塩分が多い場合は、軽く水洗いをする。）

梅干しのファルシー



材 料 4人前

梅干し（大粒）	20個	
鶏ひき肉	130g	
干しえび	15g	
卵白	1/2個分	
酒	大さじ1	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油/しその葉		
（甘酢あん）		
酢		大さじ3
砂糖		大さじ3
トマトケチャップ		大さじ1
水		1/2カップ
水溶き片栗粉		適量

作り方

梅干しは、薄い塩水に漬けて1時間程度塩抜きをして、形をくずさないように種を取り、水気をふき取ります。
 干しえびは、ぬるま湯に5分ほど漬けて戻してからみじん切りにします。
 ボウルに鶏ひき肉、 と卵白、酒、塩を加えて、良くかき混ぜます。
 の梅干しの中に、 を詰め、片栗粉をまぶして、揚げます。
 ボウルに甘酢あんの材料を合わせて混ぜておき、鍋に油大さじ1を熱し、甘酢あんを入れ、とろりとしてきたら を入れて絡める。
 器にしその葉を敷き を盛ります。

梅みそ



材 料

青梅（熟したもの）	1kg
砂糖	1kg
麦みそ	1kg

作り方

梅干は洗っておく。
鍋に材料を入れて、最初は弱火でゆっくりと炊く。
そのうち梅の水分が出てくるので、砂糖と味噌を良く混ぜ合わすようにしゃもじで絶えず
転がしておく。
種も自然とはずれるので、そのまま40～50分炊く。しゃもじからポタポタ落ちる程度の
トロミ加減とする。
こうして作った「梅みそ」でお料理を作ります。
そのまま、野菜スティックにつけたり、ご飯に乗せたり、焼き茄子の上につけたり、
作り置きするだけで一年中梅が楽しめます。こりゃ梅～えです。

梅かまぼこ



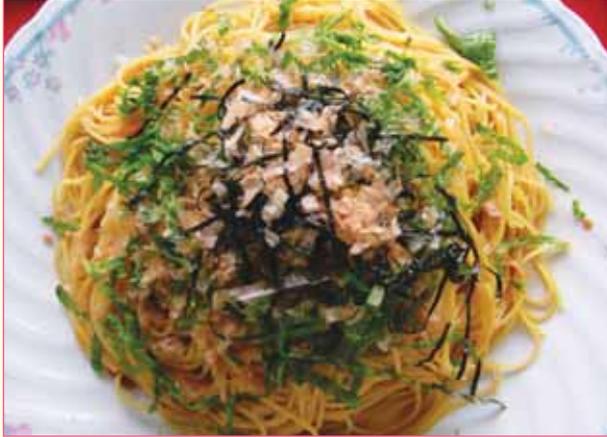
材 料

梅干（白干し）	6～7個
青しそ	10枚
かまぼこ	2パック

作り方

梅干は、種を除いて包丁で叩いて滑らかにする。
かまぼこを約1cm幅に切り、真ん中に切れ目を入れる。
切り目の所に、半分に切った青じそと の梅干を挟み込む。

梅の香りパスタ



材 料

パスタ（1.4mm使用）	320g
梅干し（大粒）	4個
オリーブオイル	大さじ2
だし醤油	大さじ3
花かつお	適量
大葉	4枚
もみのり	適量

作り方

梅干しは、種を取り、オリーブオイルと混ぜ合わせておく。
大葉は、千切りにし、花かつおは1分程度レンジにかけてパラパラにしておく。
フライパンに、だし醤油を入れておく。
パスタは、指定の茹で時間より1分程度早めに上げてフライパンに入れ、だし醤油を絡める。
をいれ、更に絡める。
器に盛り付け、大葉、花かつお、もみのりを乗せて、出来上がり。

梅の和風ブルスケッタ



材 料

梅干し（大粒）	4個
フランスパン	1本
ガーリックオイル	大さじ2杯
バジル	適量
バター	30g

作り方

常温で柔らかくしたバターにガーリックオイルを入れて良くかき混ぜる。
梅干しは種を取り、粗く包丁でたたいておく。
フランスパンを1.5cm斜めにスライスする。
切ったフランスパンに を塗り、その上から のたたき梅干を塗ってトースターでカリットするまで焼く。
お好みでバジルを乗せていただきます。

海老の宝梅（ほうばい）巻き



材 料 4人前

減塩甘口梅干し(大粒)	12個
えび(無頭)	12匹
下味用の酒・みりん	各大さじ2杯
生湯(引き上げ湯葉)	3~4枚
大葉(しそ)	12枚
片栗粉	適量
茎三つ葉	適量
揚げ油	適量

作り方

海老は、尾の一節を残して殻をむき、背ワタをとり、腹に切り込みを入れて開き、包丁の背でたたいて大きく広げる。

の海老の尾の砂を包丁の背を使ってこそぎ出し、中央のとがったところを折って、下味をつけておく。

の海老の余分な水分はしっかりとペーパータオルで拭き取り、片栗粉を薄くハケではたき、大葉を乗せる。

に片栗粉を薄くつけた梅を巻き込み、湯葉で包む。尾の巻き終わりにも片栗粉を少し、のり代わりに付けておく。尾の部分に茹でておいた三つ葉の茎を結ぶ。

を170度の油で、からりと揚げる。

外側にパリパリとする湯葉、海老はプリプリ。そして、中の梅はしっとり柔らか。

その三拍子そろった食感を十分に楽しんで頂けます。味は、梅そのものの持ち味で十分です。豆腐の栄養の凝縮した湯葉と、海老のタウリン、梅のクエン酸、しその爽やかな香りで体にも大変良い食材です。

お子様やお年寄りのためには、調理の際、種を取ってください。出来れば種の周りの美味しい所も余さずお召し上がり下さい。

梅ゼリー



材 料 4人前

梅ジュース	200cc
(梅シロップ80mL、水120mL)	
梅酒を作る際の梅の実1	適量
ゼラチン(ゼラチン粉)	大さじ1)
水	大さじ3

作り方

ゼラチンを水でふやかします。梅ジュースは、原液を水と合わせてジュースにします。

鍋に湯を沸かし、ゼラチンを湯せんして溶かします。

梅ジュースは、ゼラチンと混ぜ、適量の梅酒の実を入れ、冷やし固めます。

キャベツのおかか和え



材 料 4人前

キャベツ	500～600g
たまねぎ	1個

(A)

梅干	4個
ポン酢	大さじ2
ゴマ油	大さじ2
かつお節 (3g)	2パック

作り方

キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにし、耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
(A)の種を取り除いた梅干4個を叩いてみじん切りにし、ポン酢、ゴマ油、かつお節を
全て の野菜に絡むように良く混ぜる。

梅の種取は子供の仕事。取った梅の種で、梅の種飛ばし競争(。)

梅の巻き寿司



材 料 4人前(3本)

白米	2合
昆布	1枚(3cm角)
a 砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
塩	小さじ2/3
b 卵	2個
塩	少々
砂糖	小さじ1強
油	適量
焼き海苔	3枚
たたき梅	適量
青じそ	6枚

作り方

米は、炊く1時間前に洗い、ざるにあげておきます。昆布を加え炊き、蒸らします。
a(砂糖・酢・塩)で合わせ酢をつくり、 に加えて混ぜてさまし、寿司飯を作ります。
b(卵・塩・砂糖・油)で焼き玉子をつくり、切ります。
巻きすに海苔を置き の寿司飯を等分にのせ、青じそ・玉子焼き・たたき梅を芯に入れて巻きます。
1本を7等分に切り、器に盛ります。

21切れ出来ませんが、1人前を5切れとしています。
たたき梅の代わりに市販の梅びしおや、梅ペーストでも結構です。

梅入りサンドイッチ



材 料 4人前

食パン	1斤
マーガリン	70g
白梅干	2個
(a)ハム	2枚
きゅうり	2/3本
(b)卵	2個
マヨネーズ	大さじ2
(c)スライスチーズ	2枚
りんご	1/3個

作り方

白梅干は一晩水につけて塩抜きをしてペースト状にし、マーガリンに混ぜ込みます。(梅バター) きゅうりは薄切りにします。塩はふらないで下さい。
卵は茹でてみじん切りにし、マヨネーズを和えます。
りんごは薄切りにして、塩水に漬けます。
食パンに梅バターを塗りa、b、cを組み合わせ、はさみます。
好みの形に切り、皿に盛ります。

梅あん豆乳豆腐



材 料 4人前

卵	2個
豆乳	1/2カップ
だし	1カップ
オクラ	2本

(梅あん)

だし	3/4カップ
(a) 薄口醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
(b) 片栗粉	大さじ1
水	大さじ3
白梅干	1/2個

作り方

器に卵を割りほぐし、泡立てないように混ぜ、だし、豆乳を加え、切るように混ぜ合わせます。器に四等分に分け、強火で3分、中火で約10分程蒸します。
オクラは茹でて輪切りにします。
梅あんを作ります。
白梅干は一晩水につけ果肉をほぐし、ペースト状にします。
だしを沸かし、aの調味料、梅ペースト(10g)を加え、味を調べ、
b(あらかじめ片栗粉を水でといておく)でとろみをつけます。
に をかけ、 のおくらを散らします。

うめ寿司



材 料 4人前

白米	3合	(合わせ酢)	
しそ漬けの赤梅	5個	酢	大さじ4~5
すし昆布	1/2袋	砂糖	大さじ1
干びょう	15g	塩	小さじ1
しそ漬けのしそ	10g	(甘酢)	
れんこん	50g	酢	1/2カップ
たまご	1個	砂糖	大さじ3
油	適量	塩	少々
(調味料)			
だし汁「昆布・かつお」	1カップ		
しょう油	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
みりん	少々		

作り方

米は洗い、水気をきり、30分程度おきます。すし昆布を入れて炊き、合わせ酢と混ぜながらすし飯を作ります。

干びょうは塩で揉み、しんなりしたら水で洗い、5mm程度に切り、調味料で煮ます。

しそは、水に漬け塩抜きをし、刻みます。

れんこんは、薄く切り、茹でて、甘酢を加え漬けます。

卵は、錦糸玉子にします。赤梅は、種を取り、小さく千切りにします。

すし飯に、しそ、干びょう、れんこん混ぜ、最後に錦糸玉子、赤梅を乗せます。

梅花コロッケ



材 料 4人前

じゃがいも	220g		
合挽きミンチ肉	40g		
玉ねぎ	60g		
白梅干	4個(約32g)		
パセリ	10g		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1.5		
(A)			
小麦粉	大さじ1		
パン粉	大さじ3		
溶き卵	20g		

作り方

じゃがいもは茹でて熱いうちにすりつぶします。

パセリはみじん切りにします。玉ねぎもみじん切りにします。

フライパンにサラダ油を入れ、合挽きミンチ肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加え炒めます。

、 にこしょうを加え、混ぜ合わせた後冷めます。

白梅干は、2晩ほど水につけて塩抜きをし、種を取っておきます。

に が中心に来るように入れ、形を整えます。

(A) で作った衣をつけ、色よく揚げます。

梅花レアチーズケーキ



材 料

梅干	15個
カッテージチーズ(ケーキ用)	200g
ビスケット(甘みの少ないもの)	1.5カップ
バター	80g
粉ゼラチン	10g
砂糖	100g
卵黄	1個分
生クリーム	150cc
ガムシロップ	大さじ
梅酒	小さじ
レモン汁	少々

作り方

梅干はさっと水で洗い、水につけて一晩塩抜きをする。塩が抜けたら、種を除いてフードカッターで細かくする。

粉ゼラチンは100ccの水にふり入れ、ふやかしておく。

ビスケットはビニール袋などに入れ、すりこぎ等で細かく砕く。

に溶かしたバターを混ぜ合わせる。それをケーキ型(そこが抜けるもの)にしきつめ、平に押さえて冷蔵庫に入れる。

のゼラチンに砂糖を加え、泡立て機で混ぜながら煮溶かす。

良くほぐした卵黄に を少しずつ加えながらよく混ぜる。

に の梅大さじ2と1/2、カッテージチーズ、生クリームを加え、混ぜ合わせる。

の型に を流し込み、平に均して冷蔵庫に入れて冷やし固める。

残りの梅にガムシロップ、梅酒を加え火にかける。煮立ったら火をとめてレモン汁をふる。が固まったら上に、 のソースをぬる。

梅と塩昆布のおにぎり



材 料 4人前

米	2合
梅干	4個
塩昆布	30g

作り方

白米を炊く水加減の状態、梅干と塩昆布を入れて炊く。

炊けたら、全体を混ぜて出来上がり。

お好みの形におにぎりを作ってください。

れんこんサラダ梅ドレッシング（バルサミコ風）



材 料 4人前

れんこん	160g（酢少々、塩少々）
しめじ	40g（酒大さじ1）
水菜	20g
白梅干	2個
オリーブ油	大さじ2
バルサミコ	大さじ2
砂糖	小さじ2
乾燥バジル	少々

作り方

れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらして水分を切ります。

酢・塩を加えたお湯で2～3分茹でます。

しめじはさっと洗い、鍋に酒を入れて蒸します。

水菜は水洗いし、2～3cmぐらいに切ります。

白梅干は種を除きボールに入れ、フォークなどでつぶし、オリーブ油、バルサミコ酢、砂糖、乾燥バジルを入れて混ぜます。

の中にれんこん、しめじを加え混ぜます。器に盛って水菜を散らします。

サッパリ味！ねり梅のお吸い物



材 料 4人前

長寿梅	2粒
みょうが	2個
油揚げ	1/2枚
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	少々

作り方

みょうがを千切りにし、水でさらしてアクを抜いてから、よく水気を切っておく。

油揚げをざるに乗せ、その上からお湯をかけて油抜きをしてから、食べやすい大きさに千切りにする。

鍋にだし汁を入れ、1煮立ちさせてから、しょうゆ、みりん、塩を入れて味の調整をする。

それぞれの椀に、種を除いた長寿梅を入れる。

練り梅の上にみょうがと油揚げをのせて、そこに を注ぐ。

油揚げの代わりに、絹ごし豆腐でも美味しいです。

召し上がる前に、よくかき混ぜて長寿梅を全体に広げてお召し上がり下さい。

牛肉ロール巻きの梅トマトソース煮



材 料 4人前

牛肉薄切り	4枚 (140g)
玉ねぎ (薄切り)	30g
じゃがいも	100g
にんじん	30g
油・バター	各大さじ1
片栗粉	小さじ1.5
サラダ菜	4枚

梅トマトソース

スープ	1カップ(コンソメ1/2)
砂糖	小さじ1
ケチャップ	1/3カップ
トマト	80g
白ワイン	大さじ1.5
白梅干	2個

作り方

じゃがいも、にんじんは5mmの拍子木切りにし、別々に茹でます。
牛肉で、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを巻き、爪楊枝で止めます。
フライパンに油とバターを入れ、色がつくまで炒めます。
にスープと刻んだ白梅干、調味料、残った野菜を入れて煮込みます。
ロール巻きを取り出し、斜め半分に切り、器に盛ります。
片栗粉でとろみをつけたスープをかけてサラダ菜を添えます。

梅入り (サッパリ) トンカツ



材 料 4人前

ロース肉トンカツ用	100g	4枚
梅干し		4コ
小麦粉		適量
パン粉		適量
卵		1コ
油		適量
サラダ菜		適量
レモン		適量

作り方

豚ロース肉はたたいて筋切りをする。
梅干しはたたいてペースト状にする。
に をうすく付ける。
小麦粉、とき卵、パン粉を付ける。
鍋に油を入れて揚げる。

梅とひじきのチャーハン



材 料 4人前

ごはん	茶碗4杯分
梅干	6個
乾燥ひじき	3g
大葉	3枚
チーズちくわ	4個
コショウ	適量
しょうゆ	適量
油	適量

作り方

梅干は種をとり、粗くたたき、チーズちくわは5mm程度に切っておく。
大葉は千切りにして、乾燥ひじきは水で戻しておく。
フライパンで油を熱し、ひじきを炒める。

にごはんを入れてパラパラに成るまで炒め梅干を加えて更に炒める。
大葉と最後にチーズちくわを入れてさっと炒めて、鍋の淵からしょうゆを入れ、コショウで整えて出来上がり。

かつおのたたき



材 料 4人前

かつお	300～400g
薬味	
葉ねぎ(青ねぎ)	4本
玉ねぎ	1/4個
カイワレ	1/4パック
みょうが	2個
しょうが	25g
にんにく	2かけ
ポン酢	
酢	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/3
白梅干	2個

作り方

かつおは皮目を下にして、金串を4～5本末広形に打ちます。
皮目の方だけ、直火の強火で手早く焼き目をつけ、直ぐに冷水にとって冷まし、水分を良く拭き取ります。
薬味を作ります。材料をそれぞれ細かく切り、水にさらした後水分を切ります。
しょうがはおろします。
ポン酢を作ります。白梅干は種を取り除き、細かく刻んでから混ぜます。
かつおをおこのみにの幅に切り、の薬味を散らして、のポン酢をかけます。
薄切りなら、かつおに薬味を挟んで食べると美味しい。

うめ餃子とうめ豆腐



材 料		4 人前
うめ豆腐	本くず粉	60g
	牛乳	200cc
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	梅果肉	大さじ4
うめ餃子	餃子の皮	30枚
	豚ミンチ	100g
	キャベツ	100g
	青ねぎ	1本
	土しょうが	5g
	干しいたけ	1枚
	ごま油	小さじ1/2
	梅干	1個
	みそ	15g
	みりん	大さじ1/2

うめ豆腐の作り方

本くず粉・牛乳・水・みりん・酒を鍋に入れ、良くかき混ぜる。
強火にかけ、底にくず粉が溜まらない様にかき混ぜる。
3割程度に減ってきたら、梅果肉を入れ、火からおろし、均等にかき混ぜた後、流し箱に入れて、冷凍庫で冷やす。
にスープと刻んだ白梅干、調味料、残った野菜を入れて煮込みます。

うめ餃子の作り方

キャベツを茹でてみじん切りにする。青ねぎ、土しょうが、干しいたけもみじん切りにする。
梅干を刻む。
豚ミンチに、 を混ぜ、餃子の皮に包む。
餃子の焼き加減は、通常と同様に油で揚げる。

焼き油揚げの梅田ソース和え



材 料		4 人前
油揚げ		3枚
水菜		少々
梅田ソース		
練り梅	大さじ1(梅干を潰しても良い)	
白ワイン		小さじ1
みりん		小さじ1

作り方

油揚げは、焦げ目が付くまで焼き、5mm程度の短冊に切る。
練り梅、白ワイン、みりんを合わせてソースを作る。
油揚げ、水菜を梅田ソースで和え、器に盛り付ける。

梅の歴史

日本では長年愛されつづけてきた『梅』
しかしながら、梅の原産地は中国だと言われています。
『梅』はどうやって日本に伝わってきたのでしょうか？

～日本に伝わる～

- 梅の名が日本の歴史において初めて記録されたのは『懐風藻』（751年）だとされています。約1500年前、遣唐使が中国から日本に『烏梅（うばい）』というものを持ち帰ったのが始まりといわれ、当時、梅は薬として使われていました。烏梅とは、煙で燻した真っ黒な梅です・・・この烏梅、現代にも漢方薬として伝わっています。

～奈良時代～

- 奈良時代にはお菓子として、梅は食べられていました。当時は「果物＝菓子」でしたから、梅は桃やビワなどと同じように食べられたのです。また奈良時代～平安時代には、観賞用として庭に競って植えられていました。

～平安時代～

- 平安時代、薬として「烏梅」が使われていました。日本最古の医学書『医心方（いしんほう）』（984年・丹波康頼 著）に、梅の効用が書いてあるそうです。『村上天皇は疫病を「梅干と昆布のお茶」で治した』・・・と伝えられています。

～鎌倉時代～

- 禅宗の僧が茶菓子として梅干を使いました。それは『梅湯茶礼（ばいとうされい）』と呼ばれ、毎朝の勤め前に甘い梅干が入ったお茶を飲んだのだそうです。これには“邪気を払う”という意味合いがありました。

～戦国時代～

- 戦国時代には戦の携帯食として、梅・米粉・氷砂糖を練った『梅干丸（うめぼしがん）』を持っていきました。それを見るだけで唾液が出るので、喉が渴いたときには梅干丸をみて、自分の唾液を飲んだりしたそうです。さらに息切れを整えたりするのも役立ちました。

～江戸時代～

- 江戸時代になると庶民にまで梅干が広まりました。大晦日や節分の夜に、梅干に熱いお茶を注いだ「福茶（ふくちゃ）」を飲みました。そして正月には、黒豆と梅干のおせち「喰い積み（くいづみ）」を食べたそうです。また、幕府が梅を植える事を奨励したという話もあります。梅干売りが街を呼び歩く姿が、江戸では冬の風物詩でした。

～明治・大正時代～

- 明治時代、全国的にコレラが流行り、明治11年～12年にはコレラが発生し多くの死者が出ました。梅干の殺菌力は、ここで役立ち重宝がられました。
また日清・日露戦争でも外地の伝染病対策として、役立てたそうです。

～現代～

- 現代は、いつでもどこでも梅干は手に入るようになりました。
おにぎりの具材はもちろん、スパゲティーなどの様々な料理に使われたり、焼酎の中に入れられたりと、日常生活の中に深く根付いています。
笠間市に於いては、昭和25年に岩間地区で25haの梅の果樹園があったとの記録が残っています。

～梅まつり経緯～

平成12年度より、あたご天狗の森において「産地体験交流事業」として、梅の消費拡大と消費者との交流を目的として平成19年度まで8回実施してきました。
平成20年度は、「産地体験交流事業」を幅広く参加・体験頂くため、スペースの有る「笠間工芸の丘」に変更して、梅干作り体験に加えて、イベント性を高めて実施いたしました。
しかし、イベント時に置ける体験人数も120～130名が限度であり、参加者も60%は、毎年参加の方となってしまいました。
「産地体験交流事業」の目的は「梅の消費拡大と消費者との交流」で有ります。本年度は、「梅の消費拡大」に目的を絞り実施したいと、今回の「梅レシピ」づくりを計画いたしました。

豆知識

- ・「梅」の字は、『母』の字を含みますが、中国ではつわりの時に梅の実を食べる習慣があるらしい？
- ・「梅雨（つゆ）」の名の由来は、梅の実が成る頃に雨が多いからだそうです。
- ・茨城県内第1位の産地は笠間市

	栽培面積	結果樹面積	10a当り収穫量	収 穫 量	出 荷 量
笠 間 市	85ha	84ha	356kg	299t	208t
(県内に対する割合)	14.83%	15.10%	119.86%	18.12%	23.11%

古来より日本人に愛され続けてきた「梅」

昔から言い伝えてられてきた言葉があります。

『朝夕に梅干食べれば医者要らず』

『梅は三毒を断つ』

『梅はその日の難逃れ』

・・・さて、そんな梅にはどんな効果があるのでしょうか？

<梅の効能>

梅にはクエン酸・リンゴ酸・コハク酸・ピクリン酸などの有機酸や、カルシウム・リン・カリウムなどのミネラル、カロチン・ビタミンB1・B2・Cなど、いろいろな成分が含まれています。

その成分が、たくさんの働きをしてくれるのです。

梅に含まれる成分でよいと言われているもの	
疲労回復	クエン酸は、疲労物質を分解し排泄させます。またイライラの原因であるカルシウム不足を補います。
食中毒予防	コレラ菌やバクテリアに対する抗菌・殺菌作用があります。
整腸作用	梅には胃や腸を助ける働きがあり、便秘や下痢を解消します。
夏バテ防止	梅は見ただけでも唾液の分泌を盛んにさせます。 また、梅を食べる事によって、唾液や胃液の分泌が盛んになり食欲増進、夏バテ防止につながります。
肝機能の向上	ピクリン酸が肝機能を活性化させ、二日酔いの防止にもなります。 また梅の解毒作用が肝臓を助け正常化させます。
老化予防	クエン酸には老廃物を排除して新陳代謝をスムーズにする働きがあり、皮膚の若さを保ちます。 また、パロチンという若返りホルモンも多量に含まれています。
血液の浄化	血液を弱アルカリ性に保ち、血液をキレイにします。 梅に含まれる梅ポリフェノールは、高血圧・動脈硬化の抑制につながると言われています。
がん予防	ピクリン酸はウィルスやがん細胞などを取り込んで消化させるマクロファージを活性化させると言われています。 唾液中にも発ガン物質の毒性を抑える酵素が含まれています。 また、梅にはシリングレシノールという成分が含まれています。 シリングレシノールは胃がんの原因・ピロリ菌の活動を抑制すると言われています。
高血圧・糖尿病 高脂血症を予防	梅を食べると脂肪細胞の中にあるアディポネクチンが活発になり、インスリンの働きが高まり、中性脂肪やコレステロールを下げる効果があるそうです。

《梅肉エキス》

梅肉エキスとは、青梅の果肉をすりおろし果汁を絞ったものを煮詰めたもの
5kgの青梅を煮詰めると約100g（2%）の梅肉エキスが採れます。

梅肉エキスの成分としては、ムメフラールとクエン酸が有名ですが、その他にもリンゴ酸・コハク酸・カテキン酸・ピクリン酸などの有機酸を含み、これらが相互に作用して、**疲労回復・体の活性化・老化防止・整腸作用・殺菌解毒に効果がある**とされています。

その原型は中国の烏梅（うばい；梅の実をいぶしながら乾燥させたもの）を日本独自に発展させたもので、古くは平安時代から貴重な「万能薬」として重用されていましたが、江戸時代に作り方が広く民間に伝わりました。

梅肉エキスの成分で最近注目されているのが「ムメフラール」。発見したのは農林水産省食品総合研究所の菊地佑二上席研究官らのグループです。

人間の毛細血管に模して、半導体微細加工技術を用いて微細経路のマイクロチャンネルアレイを作成することに成功。体外で血流を測定できる新技術を開発し、科学技術庁長官賞を受賞しました。この装置を使って血流改善効果のある食品を試す過程で、**梅肉エキスに11～52%の血流改善効果がある**ことがわかりました。

成分を単離精製して構造解析を行ったところ、生梅に含まれる糖質「5-ヒドロキシメチルフルフラール」とクエン酸がエステル結合した新規化合物を発見し、梅の学名であるプルムス・ムメの“ムメ”と新物質の構造上の特徴を表す“フラール”を組み合わせて「ムメフラール」と名付けました。

「ムメフラール」は、生梅を過熱して梅肉エキスを製造する過程で生梅の酵素活性が失われ、酸性条件下で進行する化学反応によって生成されます。生梅や梅干には含まれていません。このムメフラールがエキスに豊富に含まれるクエン酸などとの相乗効果により、**血流改善に効果を示します**。

海外旅行等のお供として、是非お試しください。