

特集

梅干しパワーで
暑い夏を乗り切るう！

とつても暑い日本の夏。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。



梅干し研究家

小川 睦子

(オガワ トキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家に。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・梅レシピの基本』（朝日新聞出版刊）がある。

<http://umelabo.org>



イラスト：石川ともこ

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。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。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いときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽいかも、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのも良いでしょう。

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。使い方のコツは二点あります。

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っぷり使いますが、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、たいたいた梅干しをちよつとぴり加えてみてください。

どんな食材とも意外と相性の良い梅干し。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。

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、梅干しとして役に立ってきた美、ごちそうまなのお愛われています。

* 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、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しもいい塩梅「で使える」と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。一日が無事に過ぎませぬようにという願いも込められていたのでしょう。

* 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、じゅわっと唾液が出るのは現代人も変わりません。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てばたつほど、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、市販も売っています。

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を少々加えてもいいです。

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。

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ーただし、使いす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ご利用。

うがいに！

梅酢を水で薄めて、うがいに使うのもできます。口の中がさっぱりします。冬場が主な風邪がはやってくる時期には特にお勧めです。

簡単！

手軽！

梅干しを楽しむアイデア

一口に梅干しといっても美にちがちなさまざまな味があり、塩辛みや酸味、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) グ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良い。
 ☆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にしながら軽くもむ。
 (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) 天気のいい日に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良い。
 ☆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良い。
 ☆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

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程度に切つて、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

☆そうめんにとッピングしても。
 ☆豆腐、パン、クラッカーなどに乗せるのも良い。
 ☆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。