



梅干しの漬け方



Q. 自家製の梅干し
私にできるかな？

YES!

A. 手順に沿って
チャレンジしてみましょう。

- 梅干しを漬ける手順
- 材料・道具の選び方
- 必要な道具

注意 材料・道具の選び方

1. 梅とシソの選び方

1 梅の選び方

梅干しには、傷や斑点がなく、粒の揃った梅を選ぶのがポイントです。また、少し黄ばむ程度に熟した梅がやわらかくおいしく漬かります。

2 シソの選び方

新鮮で品質の良い赤シソを選びましょう。良質な赤シソの葉ほど色の出具合が良くなります。また、色を濃くしたい場合は多めに入れます。

3 塩の選び方

少々高価ですが、自然塩を使用すると良いでしょう。自然塩で漬けた梅干しは味が違います。さらに梅酢の上がり具合が違ってきます。分量は10%ではカビが生えてしまう可能性がありますので、初心者の方には梅の重量の20%程度をおすすめします。

4 焼酎の選び方

梅漬けの大敵はやはりカビです。容器や梅の消毒には焼酎を使います。飲む焼酎ではなく、果実用のものを、また余ったら果実酒などに使えるよう、度数は35度のものを用意すると良いでしょう。

2. 容器と重石の選び方

1 容器の選び方

梅漬けの過程では、強い塩分と酸が出るので、強い素材の容器が必要です。陶器製のものが良いでしょう。

⚠ 金属製のものは絶対に避けてください。

注意 大きさは、漬ける梅の分量の1.5~2倍のものを選びましょう。

2 押蓋の選び方

均一に重量がかかるように押蓋が必要となります。金属でないものを使います。

3 重石の選び方

大きさと形は漬ける容器に合わせて選びます。重さは、漬ける梅と同重量のもの2~3倍の重量のもの2種類を用意します。

3 ざるの選び方

梅を干すのにざるを使います。竹製のものは梅が貼り付かずきれいに仕上がります。

小振りのもの、梅干し用の大型のものなど用途に応じて用意してください。すだれでも代用できます。

準備

手づくりヘルシー！ わが家の梅干し

必要な道具



半胴かめ



切立かめ



水抜き



重石



押蓋

つけもの樽で梅干しを漬ける場合の目安

つけもの樽 サイズ	積み込み 重量	必要な重石重量	
		漬け始め	梅酢が上がった後
5ℓ	約1.5kg	約1.5 ~ 3.5kg	約1.0 ~ 1.5kg
10ℓ	約3.5kg	約3.5 ~ 7.5kg	約1.5 ~ 3.5kg
15ℓ	約5.0kg	約5.0 ~ 10.0kg	約2.5 ~ 5.0kg
20ℓ	約7.5kg	約7.5 ~ 15.0kg	約3.5 ~ 7.5kg
30ℓ	約10.0kg	約10.0 ~ 20.0kg	約5.0 ~ 10.0kg
40ℓ	約15.0kg	約15.0 ~ 30.0kg	約7.5 ~ 15.0kg
60ℓ	約20.0kg	約20.0 ~ 40.0kg	約10.0 ~ 20.0kg
80ℓ	約30.0kg	約30.0 ~ 60.0kg	約15.0 ~ 30.0kg

梅を塩漬ける場合は梅酢が上がりますので大きめの容器をお勧めします。



重石+押蓋



霧吹きまたは
ハンドスプレー

※焼酎をまんべんなく
吹き付けるのに使います。



ざる

その他…梅のヘタを取り除くための竹串、梅の水分を拭きとるためのタオル、容器を密封するためのラップ、梅酢を保存するためのガラス容器、赤シソを保存するための容器も準備しておくといいでしょう。

やってみよう!

STEP.1 下準備

梅は傷を付けないようにていねいに水洗いし、アクを抜くため一晩〜一日たっぷりの水に浸します。
※浸しすぎると皮がやわらかくなり過ぎ、破れやすくなる可能性があります。



梅を浸した水を捨て、1粒ずつていねいに竹串を使ってヘタを取り除きます。



ヘタを取り除いた梅は、乾きやすいように広げたタオルの上に並べます。その際、ヘタを下にして置くと水分が落ちやすいでしょう。水分を拭きとった梅は、ビニール袋に入れておきます。全部終わったら、梅の重量を量ります。

STEP.2 塩をまぶす

霧吹きに入れた焼酎をまんべんなく、梅が十分ぬれるまで吹き付けます。さらにビニール袋を揺すって、まんべんなく焼酎を回します。



注意 梅を傷付けないように気を付けましょう。(焼酎は入れ過ぎても問題ありません。)

準備しておいた塩の半量を入れて梅を傷付けないように揺り動かし、塩をまんべんなくまぶします。



注意 ここで入れる塩の分量は梅に塩が回れば良いので厳密に量る必要はありません。

STEP.3 漬け込み

完全に水気を拭きとった容器の内側や外側、特に口元部分に、霧吹きに入れた焼酎を消毒のためまんべんなく吹き付けます。タオルなどで拭きとってしまうとせっかくの消毒が無駄になってしまうので気を付けましょう。十分に焼酎でぬらしたら、容器の底に塩を少し振ります。



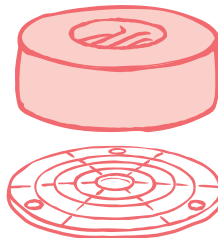
注意 この時、自分の手の消毒も忘れずに…。

塩を振った容器に塩をまぶした梅を並べていきます。重石が均等にかかるようになるべく梅の大きさを揃えて敷き詰めるように並べます。1段並べたら、また塩を振り掛けます。2段目、3段目と、梅と塩を交互に重ねて並べます。最後は残りの塩で覆います。



STEP.4 重石を載せる

押蓋も焼酎で消毒して載せてください。押蓋が水平になっていれば重石を載せた時にズレないので手間が掛かりません。押蓋を載せたら、重量が梅の2〜3倍になるように重石を載せます。容器にふたをして、密封するためにラップを巻きます。雑菌が入らないようにラップはしっかりと巻いて、冷暗所に保存しておきましょう。



STEP.5 梅酢の確認

2〜3日して白梅酢が梅にかぶるくらい上がったら重石を梅と同重量に減らし、再びふたをしてからラップで巻いて冷暗所に保存し、赤ジソが出回る時期まで(1週間から10日くらい)おきます。

注意 週に一度はラップを開いて、カビの発生をチェックしてください。

STEP.6 赤ジソを入れる

新鮮であればあるほど良い色が出ます。茎から葉のみを摘みとり、よく水洗いしてざるに上げて水を切ります。ポウルに赤ジソの葉を入れ、粗塩を1/3入れてのみ洗いし、汁を捨てます。これを3回繰り返して十分に汁を絞ります。絞った赤ジソに白梅酢をカップ1/2(100cc)加えてよくもみ、すき間のないように汁ごと梅の上に広げていきます。再び押蓋をして、梅酢(赤梅酢)が梅にかぶるくらいの重石を載せ、ふたをして冷暗所に保存します。



材料例

梅	2kg
自然塩(粗塩)	400g(梅の重さの20%)
焼酎	35度 100cc
赤ジソ	3束(葉のみ280g)
自然塩(粗塩)	30g(シソの重さの10%)

STEP.7 土用干し

土用(7月20日ごろ)になり、天候が安定してきたら、晴天が続く日を選んで梅を干します。

■ 干し方は？

まだ梅はやわらかいので、皮を破らないようにていねいに1粒ずつ梅酢から取り出し、盆ざるやすだれなどに並べて干し、乾いたら1粒ずつ裏返します。ぬれている時に裏返すとざるにくっついてしまいますので注意しましょう。一日に2〜3回裏返して均等に日に当てます。梅酢もラップでふたをして日光に当てます。

■ 干す時間帯は？

真夏なら朝7:00〜午後3:00ごろまでが良いでしょう。夕方、梅がまだ温かいうちに梅酢に戻します。色にムラが出ると思いますが、夜梅酢に戻すことで均等に色づいていきますので心配はありません。赤ジソは梅酢に戻さず、室内に入れるだけにしましょう。

■ 3〜4日ほど干したら完成です!

梅干しの皮が薄くやわらかくなったら完成です。

■ 最後に

2日間は梅酢に戻さず別の容器に取り分けます。あまり深い器に入れると、下の方の梅が潰れてしまいますので注意が必要です。保管中、梅から梅酢がしみ出て下の方はしっとりとした梅になります。赤ジソは、さらに10日間ほど干し続けると良いでしょう。半年目くらいから食べごろです。ぐっと我慢して半年待ちましょう!

うれしい副産物!

白梅酢 赤ジソを入れる前に取り分けた白梅酢は、色を付けずに梅の風味を生かした料理に使えます。焼き魚にかけたり、きゅうりとワカメの和え物にも利用できます。

赤梅酢 赤梅酢は、鮮やかな色とシソの風味が特徴です。赤梅酢を利用した代表的なものに紅しょうががあります。おにぎりをつくる時の手水として使っても風味あるおにぎりになります。

赤ジソ 赤ジソは、梅干しと同様に土用干した後は、赤梅酢には戻さず、容器に取り分けて保存しましょう。しっとりした赤ジソが欲しい場合は、赤梅酢に浸してから使います。

ゆかり ゆかりは、カラカラに干した赤ジソを粉末にしたものです。電子レンジなどでバリバリにした後、すり鉢で粉末にします。何度かざるなどで振るいながら均一になるまですります。