

ジッパー付き  
ビニール袋で  
漬ける

# 簡単! 自家製らっきょうに挑戦!!

下ごしらえのいらない「洗いらっきょう」で手軽に、自家製らっきょうをつくりましょう。

**材料**

洗いらっきょう…500g  
ミツカン らっきょう酢…500ml  
ジッパー付きビニール袋M…2枚

**クレハ イレモ (iremo) フリーザーバッグ**

マチ付きで使いやすい!  
Mサイズ1枚で、  
らっきょう500gが漬けられます。  
※調味液(漬け液)約500ml相当

**ミツカン らっきょう酢**

らっきょうを  
そのまま漬け込むだけ!  
らっきょう漬けに最適な甘酢をブレンドした、  
らっきょう漬け用調味酢です。

**STEP 01 水洗い&熱処理**

③ステップで  
簡単  
おいしい  
漬け方



水洗いし、サッと熱湯をかけ、  
ザルでしっかり水切りし、  
キッチンペーパー等で  
しっかりと水をふき取ります。

水切りだけでなく  
しっかり  
水をふき取るのが  
ポイントです!

**STEP 02 袋漬け**



ジッパー付きビニール袋を  
二重にし、らっきょうと  
らっきょう酢を入れます。  
※らっきょうが、ひたひたに漬かるくらいが目安です。

お好みで  
赤とうがらしや  
レモンを入れるのも  
おすすめです!

**STEP 03 漬け込み**

ときどき混ぜて、漬かり具合を  
均等にします。  
冷蔵庫で漬け込み・保存し、  
3~4週間ごろから食べごろです。



この③ステップで  
出来上がり!

いまが旬!  
愛知県  
大治町・碧南市  
特産品  
「赤しそ」で Let's 梅しごと

香り豊かな愛知県産「赤しそ」でつくる  
自家製ドリンクや梅干しの色づけ方法をご紹介します!

**さわやか♡赤しそジュース**

**材料** 赤しそ…1袋(300g)、砂糖(グラニュー糖)…200g、  
(原液1.2ℓ分) 酢(りんご酢または穀物酢)…100ml、水…1000ml

- 赤しその葉を水でしっかり洗い、汚れを落とします。
- 鍋に水を入れて加熱し、沸騰したら①を加え、赤しそが緑色になるまで10~20分煮ます。
- 鍋から赤しそを取り出し、キッチンペーパーを敷いたザルで、煮汁を濾して鍋に戻します。
- ③に砂糖と酢を加え、砂糖が溶けるまで煮ます。

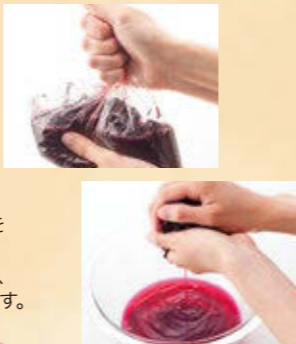


冷水、牛乳、  
炭酸水などで  
2~3倍に薄めて  
お飲みください!

**赤しそ梅干しのためのもみしそづくり**

**材料** (梅1kgの分量) 赤しそ…1袋(300g)、粗塩…50g、梅酢…適量

- 赤しその葉をサッと水洗いし、ザルに上げて水気を切ります。
- ビニール袋に赤しそと塩を入れ、しっかりとこみ、液を捨てます。
- ②のビニール袋に梅酢を加え、しっかりとこみ、液を捨てる作業を3回繰り返します。捨てる液がキレイな色になったら、アクが抜けた「もみしそ」の完成です。



**もみしそ**を  
梅酢がたっぷり出た  
白梅干しに加えます。

2週間ほど漬け込み、天日干しすると  
「赤しそ梅干し」の出来上がり!



おいしい たのしい あったかい ———— フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

# Good Feeling-ing

2026  
Vol.101

「食の楽しさ」発見! おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

梅講師直伝!! 簡単、楽しい♪

はじめての



# 梅しごと

#簡単! 秘伝の袋漬け

はじめての方でも! お子さまでも!  
気軽にできるレシピ満載!!



愛知県大治町・碧南市産  
地元名産「赤しそ」で  
梅干しづくり!  
色・香りよし!!

「赤しそ」は梅干しだけじゃない!  
旬の赤しそジュースも  
さっぱり美味しい♪

**南高梅の下ごしらえ**

- 水洗いしてザルに上げる
- 水気をしっかりふき取る
- 竹串で1粒ずつへたを取る

梅をつける際の色と熟知の目安



難易度☆☆☆ **梅シロップ** 梅ジュース

**材料** (1ℓ分) 南高梅…300g、氷砂糖(ロック)…300g、酢(リンゴ酢)…大さじ2

**つくり方**

- 瓶に下ごしらえした梅(左記参照)と氷砂糖を交互に入れ、リンゴ酢を注ぎます。梅に酢をからませるように瓶を軽く振り混ぜます。
- 毎日1~2回、瓶を軽く振り混ぜ、冷暗所で3週間ほど保存します。
- 冷水、牛乳、炭酸水などで3~4倍の濃さに割ってお召し上がりください。

**保存方法**

漬けて3週間後に  
梅の実を取り出して、必ず冷蔵保存  
してください。  
半年ほど、おいしく  
飲めます。



裏技レシピ!  
「冷凍熟梅で作れる!  
梅シロップ」の  
レシピはこちら!



梅講師直伝!! 簡単、楽しい♪

# 梅しごと



フィール栄養士として、惣菜・弁当やお客様レシピを開発中。梅講師としても活躍中で、クックパッドの「梅講師直伝」シリーズのレシピが大好評! その他にも「簡単&美味しいのに、手抜きに見えない料理」のレシピをフィールホームページで公開中!

参加費 無料  
日時・実施店の  
確認はこちら



各店先着  
20名

講師実演 梅シロップ・梅酒・梅干しの  
つくり方

**参加者特典**

梅シロップ(ミニサイズ)を  
一緒につくってお土産として  
持ち帰りいただけます

要予約  
予約いただかなかったお客様も、当日は講習会を  
ご覧いただけます。(一部ご試食もご用意)

ご参加は実施店のサービスカウンターにてお申し込みください

初めでも簡単!  
らっきょう・梅レシピ  
公開中!!

梅シロップの  
アレンジレシピも  
掲載中!!

【公式】FEEL Instagram  
FEELのこだわりや  
おすすめ商品や  
お買い得情報を発信中!

※店舗によって取り扱いのない商品がございます。

初心者でも簡単!



## 南高梅 塩分18% 白梅干しの袋漬け

**POINT** 失敗しないコツは、梅の熟度!!  
しっかり熟した梅で、焼酎を入れて漬けましょう。

**材料** 南高梅…1kg、粗塩…180g、  
ホワイトタカラ果実酒の季節35%  
(焼酎35度)…大さじ2、  
ジッパー付きビニール袋…2枚、  
重し(雑誌など)…約500g



この色が漬けどき!

### 漬け方

**STEP 01** 袋に、下ごしらえした梅と焼酎を入れます。

**STEP 02** 塩全量を入れ、袋の中で梅を転がして塩をなじませます。

**POINT** へたまでまんべんなく塩をなじませるとカビが生えにくく、上手に漬かりやすいです。



**STEP 03** 袋を二重にし、全体を平らにして、重しを乗せます。

毎日、袋を裏返し冷暗所で保管!

**梅酢とは?**  
漬けた翌日から出始める  
塩漬けた梅の実から出るエキスです。栄養と旨みがたっぷり!調味料としても使用できます。

翌日から1週間ほどで梅酢がたっぷり出たら重しを外します。

さらには2週間、漬けます。

**STEP 04** 20日以上たったら、梅をザルに広げ、2~3日ほど、表裏返ししながら天日干しすると完成です。

梅干しができるのは最短で3~4週間ほど  
漬ける期間は約3週間  
天日干しに2~3日

天日干し後 袋に詰め1か月ほど置くとおいしさアップ!

**POINT** 日当たりと風通しの良い場所に干しましょう。

さらに 塩分を控えたい方に!



塩分18%を10%に!!

## 減塩! 白梅干し

**減塩方法** ① ボウルに白梅干し(200g)と水(1L)、塩(小さじ1/2)を混ぜ入れて、12時間浸け置きます。  
② ①の塩水を捨て、再度①の工程を繰り返します。  
③ ②をザルに上げて水気を取り、冷蔵保存します。

冷蔵保存で1~2ヵ月以内にお召上がりください。



**アレンジ** はちみつや、かつお節を混ぜて旨味を補っても良いでしょう。



おやつ感覚で食べられる!

## 完熟梅 低塩&砂糖入り デザート梅干し

**材料** 南高梅(完熟)…1kg、粗塩…50g、氷砂糖…200g  
ホワイトタカラ果実酒の季節35%(焼酎35度)…100ml  
ジッパー付きビニール袋…2枚、重し(雑誌など)…約500g

**3つのポイント**

- 完熟した南高梅で漬ける
- 氷砂糖は②の粗塩の後に入れる
- 天日干しは2日程度で干し過ぎない

漬け方は「白梅干しの袋漬け」と同じ!  
低塩5%、砂糖20%の絶妙なレシピ配合で、失敗なく甘しょっぱい梅干しができます。

JAわかやま 紀州みなべの南高梅(しそ漬・はちみつ) クレハ イレモ(iremo)フリーザーバッグ

出来上がりまでは、こちらの梅干しをお楽しみください

立てて使える! マチ付き

袋を2重にする。または、下にバットを敷くなど万が一の液漏れ対策をおすすめします。

## Sour 梅サワー

お子さまも飲める!

難易度☆☆☆

**材料(1L瓶分)** 南高梅…250g  
氷砂糖…250g  
酢(リンゴ酢がおすすめ)…1本(500ml)

**作り方**  
① 瓶に下ごしらえした梅(表紙参照)、氷砂糖、リンゴ酢1本(500ml)の順で注ぐ。  
② 1日1~2回、ふたをしたまま軽くゆらし混ぜる。涼しい場所で約3週間置いたら完成。  
③ 冷水、牛乳、炭酸水などで3~4倍の濃さに割ってお召し上がりください。

**保存方法**  
漬けて3週間後に梅の実を取り出して、常温で保存してください。半年ほど、おいしく飲めます。

## Liquor 基本の梅酒

漬けて1年後に梅の実を取り出してね!

難易度☆☆☆

**材料(4L瓶(5号)分)** 南高梅…1kg  
ホワイトタカラ果実酒の季節35%(焼酎35度)…1本(1800ml)  
氷砂糖…1kg

**作り方**  
① 袋に下ごしらえした梅(表紙参照)と氷砂糖を交互に入れ、ホワイトタカラを注ぎます。  
② 密閉して冷暗所に1年保存します。冷水、炭酸水、氷などで、お好みの濃さに割ってお召し上がりください。

**保存方法**  
さらに梅酒を1年以上熟成させると、コクと旨味のバランスが良くなります。

## Liquor ブランデーのお酒

梅酒のアレンジ!  
ひと味違う風味が楽しめる

ホワイトタカラの代わりにブランデーなどで漬け、砂糖を一般的な梅酒レシピより減らして甘味を抑えると、お酒の味わいを活かした香り高い梅酒ができます。

**材料(4L瓶(5号)分)** 南高梅…1kg  
氷砂糖…300g

**ブランデー(V.O) 1本(640ml)**

※作り方は「基本の梅酒」を参考にしてください。

サントリー ブランデー.V.O  
フルーティーな香りのブランデーで漬けると華やかでコクのある梅酒になります。