

南高梅を使った自家製ドリンク！

家族で楽しめる
梅ドリンクをご紹介します!!



梅シロップ

基本の梅酒

お子さまも
飲める!



甘くて、おいしい♪

梅シロップ (梅ジュース)

梅シロップ
レシピ動画
FEELホームページで
公開中!!



難易度 ☆☆☆

材 料 (1L瓶分)
南高梅…300g、氷砂糖(ロック)…300g、酢(リンゴ酢)…大さじ2

つくり方

- ① 瓶に下ごしらえした梅(表紙参照)と氷砂糖を交互に入れ、リンゴ酢を注ぎます。瓶をひっくり返し、梅に酢をかけるように軽く振り混ぜます。
- ② 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。
- 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、必ず冷蔵保存してください。半年ほど、おいしく飲めます。



青梅が熟しても大丈夫!

難易度 ☆☆☆

完熟梅でつくる梅シロップ



完熟した梅は傷みやすいので、**冷凍保存がおすすめ**。
冷凍で香りとコクが少し減るので「はちみつ」をプラスしましょう。

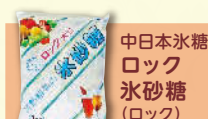


梅のシーズンオフにも「冷凍梅」で梅シロップづくり

材 料 (1L瓶分)
南高梅(完熟)…300g、氷砂糖(ロック)…150g、はちみつ…大さじ3、酢(リンゴ酢)…大さじ2

つくり方

- ① 袋に下ごしらえした梅(表紙参照)を入れ、冷凍庫で24時間以上凍らせず。
- ② 瓶に①の冷凍した完熟梅、氷砂糖、はちみつ、リンゴ酢の順で入れます。
- ③ 毎日1~2回、瓶を軽く振り混ぜ、冷暗所で保存します。2週間後、梅の実を取り出して、冷蔵保存してください。



自然結晶の氷砂糖。大粒ですが溶けやすく梅のエキスをよく引き出します。

梅講師直伝!

基本の梅酒

難易度 ☆☆☆

材 料 (4L瓶(5号)分)
南高梅…1kg、ホワイトリカー果実酒用35%(焼酎35度)…1本(1800ml)、氷砂糖…1kg

つくり方

- ① 瓶に下ごしらえした梅(表紙参照)と氷砂糖を交互に入れ、ホワイトリカーを注ぎます。
- 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

漬けて1年後に梅の実を取り出してください。さらに1年以上(2~3年)熟成させるとコクと旨味のバランスが良くなります。



ひと味違う風味が楽しめる

梅酒のお酒アレンジ!

ホワイトリカー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たとお酒の味わいを活かした香り高い梅酒ができます。

ブランデーの梅酒

難易度 ☆☆☆

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)

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。



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

グッドフィーリング

Good Feeling

2023
Vol.88

「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



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!!

#簡単! 秘伝の袋漬け

はじめての方からの声 集めました



子どもも簡単に
できました★



毎日でき上がりを
楽しみました♪



手軽さに
おどろきました!!



梅の旬は5月から6月。
季節を感じられる「梅しごと」をおすすめします。
初めての方でも簡単。お手軽に楽しめるレシピをご紹介します。
自家製の梅ドリンク・梅干しは「安心」して食べられるだけでなく、
出来上がりまでを楽しめます。ぜひ挑戦してみてください!

Profile 梅澤真琴

フィール栄養士として、惣菜・弁当やお客レシピを開発中。
梅講師、クックパッドアンバサダー2023としても活躍中で、「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!

南高梅の下ごしらえ

- ① 水洗いしてザルに上げる
- ② 水気をしっかりふき取る
- ③ 竹串で1粒ずつヘタを取る



梅を漬ける際の色と熟度の目安



梅シロップ、梅酒におすすめ

梅干しにおすすめ

梅干しの漬け方を中面で、梅シロップ&梅酒の漬け方を裏面で紹介しています。

初心者でも簡単!



材料

南高梅…1kg、粗塩…180g、
ホワイトリカー果実酒用35%(焼酎35度)…大さじ2、
ジッパー付きビニール袋L…2枚、
重し(雑誌など)…約500g

味の素 瀬戸のほんじお

塩味がほどよく、まろやかな味わい。
瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用した
国産原料100%の粗塩です。



ジッパー付きビニール袋で簡単に漬けよう!



立てて
使える



たっぷり
入る!

クレハ マチ付きフリーザーバッグM
マチ付きで使いやすい!
Mサイズ1枚で、梅500gが漬けられます。

マチ付き

南高梅

減塩18%タイプ

白梅干しの袋漬け

難易度 ☆☆☆

漬け方

★ポイント★ 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。

step

1

袋に、
下ごしらえした梅と
焼酎を
入れます。



step

2

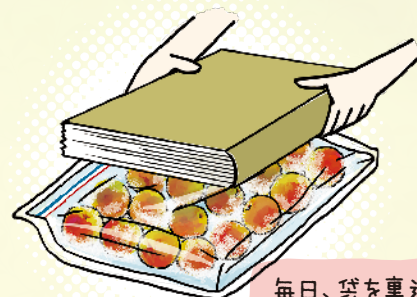
塩全量を入れ、
袋の中で梅を転がして
塩をなじませます。



step

3

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!

梅酢の出方が少ない場合

20%の塩水を足して、
梅が梅酢の中に沈む
ようにしましょう。

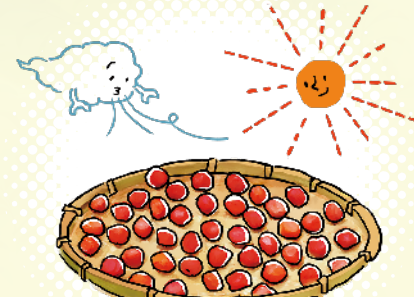


塩水の代わりに
市販の梅酢を
足すのもおすすめ!

step

4

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。



天日干しのポイント

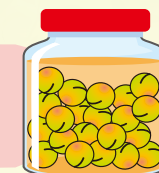
日当たりと
風通りの良い
場所に干し
ましょう。



干物干し
ネットの
活用で
ベランダでも
ラクラク!!

虫よけや鳥よけ
にもなって便利!

保存容器に詰め
1ヵ月ほど置くと
おいしさアップ!!



出来上がりまでは、
こちらの梅干しを
お楽しみください

JA紀州 紀州みなべの南高梅
(しそ漬・はちみつ)



塩分を控えたい方に!

塩分
18%を ▶10%に!!

減塩! 白梅干し

難易度 ☆☆☆



冷蔵保存で1〜2ヵ月以内
にお召し上がりください。

最初から減塩して漬けると
カビの発生リスクが高まります。
失敗しないためにも、
完成した白梅干しを塩抜きしましょう。

減塩方法

- ① ボウルに白梅干し(500g)と水(3L)、
塩(小さじ1)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。

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。



食べる分だけ
塩抜き!!

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

難易度 ☆☆☆



おいしく漬ける
3つのポイント



完熟した
南高梅で
漬ける



氷砂糖は
step
2の
粗塩の
後に入れる



天日干しは
2日、
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。

材料

南高梅(完熟)…1kg、粗塩…50g、氷砂糖…200g、
ホワイトリカー果実酒用35%(焼酎35度)…100ml、
ジッパー付きビニール袋L…2枚、重し(雑誌など)…約500g