

「梅シロップ」をそだてよう

ぼくもわたしもできる

3週間くらいでできる!

観察するのも楽しいよ!

Point! お世話は1日2回

大切なのは、毎日ビンをフリフリしてあげること☆
梅に溶けた氷さとうがつかないように、
1日2回ビンをゆっくりフリフリしましょう♪

変化を日記につけてみよう!

かおり いろ かんじ

氷さとうがとけて少しずつシロップがでてくるよ。
梅の実の色や形がかわってくるよ。

1日目

3,4日目ころ

3週間後

シロップができたら、いろいろすすめてのんでみよう

かいてもおいしい!

オススメは氷みずと牛乳わり

ソーダやヨーグルトで割ってもおいしいよ!
他にも、パンやホットケーキ、かき氷にかけたり、ゼリーを作ったり… あなた好みを見つけてみよう!

梅シロップとお水を1:3
梅シロップと牛乳を1:3

ちがう砂糖でもつけてみよう!!

グラニュー糖や上白糖、きび糖など砂糖をアレンジしてみよう。
氷砂糖と合わせて使ってね!(1:1の割合がおすすめ)

金平糖や黒糖あめを入れてもいいよ!

STEP UP!

梅のシーズンオフでもつくれる

冷凍完熟梅でつくる梅シロップ

完熟した梅でシロップを失敗せず作るには、梅を冷凍してから漬けるのがおすすめ。
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。

冷凍保存OK

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

作り方

①袋に下ごしらえした梅(表紙参照)を入れ、冷凍庫で24時間以上凍らせす。
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。

ジッパー付きビニール袋で簡単に漬けよう!

中日本冰糖 ロック氷砂糖(ロック)

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。

子どもと一緒に 梅しごと

梅シロップ

梅ジュース

甘くて、おいしい♪

お子さまも飲める!

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

作り方

①瓶に下ごしらえした梅(下記参照)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。
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。

ミツカン リンゴ酢

リンゴ果汁を主原料にしたお酢。さっぱりした風味で梅シロップにピッタリです。

梅シロップ レシピ動画

FEELホームページで公開中!!

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・弁当やお客様レシピを開発中。
梅講師、クックパッドアンバサダーとしても活躍中で、「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粒ずつへたを取る

梅をつける際の色と熟知の目安

梅シロップ、梅酒におすすめ 梅干しにおすすめ

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…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、まる
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。

JA紀州 紀州みなべの南高梅 (しそ漬・はちみつ)

出来上がりまでは、
こちらの梅干し
をお楽しみください



FEELホームページで
梅干し レシピ動画
公開中!!



南高梅
18%タイプ

白梅干しの袋漬け

難易度 ☆☆☆

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。

漬け方

STEP
01

袋に、下ごしらえした
梅 (表紙参照) 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。



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
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。



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ヵ月以上置くと
徐々に塩味が
まろやかになります。



さらに

塩分を
控えたい方に!



冷蔵保存で
1~2ヵ月以内に
お召上がり
ください。

POINT

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。

塩分18%を
10%に!!

減塩! 白梅干し

難易度 ☆☆☆

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。



食べる分だけ
塩抜き!!

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。

完熟梅
低塩&砂糖入り

デザート梅干し

難易度 ☆☆☆

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…2枚、重し (雑誌など)…約500g

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 ② の
粗塩の後に入れる



天日干しは2日
干し過ぎない



おやつ感覚で
食べられる!

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。

ジッパー付き
ビニール袋
で簡単に漬けよう!

クレハ
マチ付き
フリーザー
バック



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。

立てて
使える



たっぷり
入る!

マチ付き

梅講師直伝!

難易度 ☆☆☆

基本の梅酒

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

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。

中壺酒造
ホワイトリカー
果実酒用 35%

クセや混じりっ気
のないホワイトリ
カーが、果実の繊
細な風味を引き立
てるので梅酒づく
りに最適です。



Liquor



梅酒のアレンジ!
ひと味違う風味が
楽しめる

ブランデーのお酒

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。



Liquor