わが家の味をつくってみよう！

らっきょう

味も歯ごたえも本格派
「土付きらっきょう」
下ごしらえのいらない手軽な
「洗いらっきょう」
どちらも簡単！
おいしい漬け方で
自家製らっきょうを
作りましょう。

簡単！らっきょうの漬け方



材料 らっきょう（「土付きらっきょう」または「洗いらっきょう」）…1kg
塩…20g、

まずは 下ごしらえ！

下ごしらえが必要なのは「土付きらっきょう」だけ!!
「洗いらっきょう」は下ごしらえ不要!!すぐ漬けられます！



土付きらっきょうをバラしながら、流水で土をよく洗い落とし、両端を切り落とします。



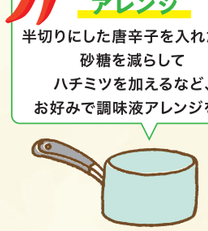
流水でらっきょうを手早く洗い、ザルにあけて水を切り、塩をまぶして一晩おきます。

味の決め手 調味液つくり

材料 水…150ml、砂糖…250g、食酢（穀物酢または米酢）…350ml

つくり方 鍋に水と砂糖を入れ、ひと煮立ちさせて冷まします。冷えたら食酢を加えます。

アレンジ
半切りにした唐辛子を入れたり、砂糖を減らして
ハチミツを加えるなど、
お好みで調味液アレンジを！



下ごしらえ完了！

ジッパー付きビニール袋で簡単に漬けよう！

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。
※漬け液（調味料液）約500ml相当





※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

漬けてみよう！「土付きらっきょう」も「洗いらっきょう」も、漬け方は同じ！

STEP 01 水洗い



サッと水洗いして（土付きらっきょうは塩を洗い流して）、ザルにあけ、しっかり水切りします。

STEP 02 熱処理



鍋に湯を沸かし、沸騰したら火をとめ、らっきょうを入れて約10秒浸し、ザルにあけて一気に湯切りして冷まします。

STEP 03 本漬け

清潔な瓶にらっきょうを入れ、調味液を加え、漬け込みます。冷暗所、もしくは冷蔵庫で保存してください。

4〜5日後からいただけますが、約1ヵ月後からが食べ頃になります。

約1ヵ月ほどで**出来上がり！**







※店舗によって取り扱いのない商品がございます。

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
FEEL
Good Fool-ing グッドフィーリング
2025 Vol.98
「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



FEEL×JA わかやま（紀州）

簡単 楽しい♪

梅しごと

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！

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



梅をつける際の色と熟知の目安



梅シロップ 梅ジュース

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（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。
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。

甘くて、おいしい♪



冷凍 完熟梅でつくる梅シロップ

裏ワザ！



難易度 ★☆☆

ジッパー付きビニール袋で簡単に漬けよう！



※詳しくは中面をご覧ください。

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。

梅のシーズンオフにも「冷凍梅」で梅シロップづくり



冷凍保存OK

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（上記参照）を入れ、冷凍庫で24時間以上凍らせます。
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。

中日本氷糖
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。

初心者でも簡単！



南高梅
18%タイプ

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。

難易度 ★☆☆

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

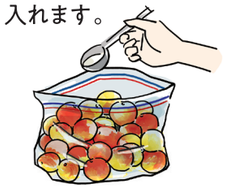




味の素
瀬戸のほんじお
塩味がほどよく、まろやかな味わい。瀬戸内・備前岡山の海水のみ使用した国産原料100%の粗塩です。

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

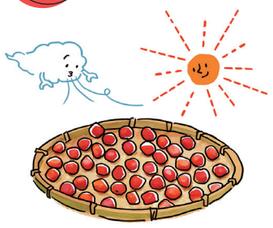


20%の塩水を足して、梅が梅酢の中に沈むようにしましょう。

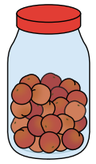
塩水の代わりに**市販の梅酢**を足すのもおすすめ！

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。



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。

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！



JAわかやま 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!!



漬け方の動画はこちら！

さらに 塩分を控えたい方に！



冷蔵保存で1~2ヵ月以内にお召し上がりください。

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。

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 ★★☆

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L…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STEP 02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。

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グ



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

※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

お子さまも飲める！

Sour

難易度 ★☆☆

梅サワー



さっぱり美味しい♪

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）

つくり方
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。

漬けて1年後に梅の実を取り出してね！

Liquor

難易度 ★☆☆

基本の梅酒

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



つくり方
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。

宝酒造
ホワイトタカラ果実酒の季節35%
無味無臭で素材の味・色・香りをそのまま活かす果実酒作りに最適のホワイトリカー（甲類焼酎）です。



梅酒のアレンジ！ ひと味違う風味が楽しめる

Liquor

ブランデーのお酒

ホワイトタカラの替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）

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。



※作り方は基本の梅酒を参考にしてください。