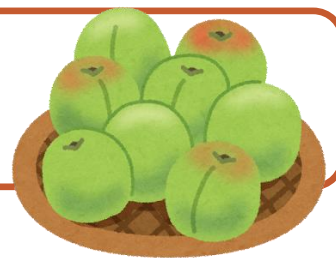
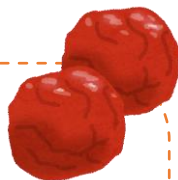


栄養だより No. 313 今が旬！ 梅とその加工食品について

梅の旬は5～7月であり、今が旬の果物の1つです。
代表的な梅を使った加工食品は大きく4つに分けられます。



梅漬け・梅干し



- 梅漬け
梅の果実を塩漬けにしたもの
(これを梅酢につけたもの、
梅酢に塩水を加えたものも含む)
- 梅干し
梅漬けを干したもの

梅酢

梅干しを作る時に、自然にしみ出してくる液体
梅を砂糖に漬けたときに得られる液、
梅を漬け込んだ酢を指すこともある

通常 18～20%の塩分、5%前後のクエン酸が含まれる

梅肉エキス

すりおろして得た絞り汁を長時間煮詰めて濃縮したもの
青梅 1 kgあたり 20g 程しか取れず
塩分をほとんど含まない

梅酒

砂糖とスピリッツなどのアルコール度数の高いお酒に漬け込んだもの



梅干しを使った簡単レシピ♪

山芋と納豆の梅干し和え

《材料》[2人分]

- 山芋 40g
- 納豆 1パック
- 梅干し 1個(10g)
- 醤油 小さじ1/2
- 刻み海苔 適量

《作り方》

- 1.山芋は皮を剥いて色紙切りにする。
- 2.納豆は混ぜておく。
- 3.梅干しをよくほぐして種を取り、
1、2、醤油を加えて和え、盛り付ける。
- 4.お好みで刻み海苔をのせて完成！

