

# ふるさと産品通信

## 梅

### 今日の食材



### 今月のレシピ

### うめシロップ & うめスムージー

#### 素材・分量

【うめシロップ 梅 1kg 当たり】	
梅 …………… 1kg	砂糖 …………… 700g
【うめスムージー 3人分】	
うめシロップ …… 125cc	ヨーグルト …… 40cc
牛乳 …………… 100cc	水 …………… 100cc
ブロックアイス …… 4カップ	

#### 栄養価 (うめスムージー 1人当たり)

エネルギー …… 386kcal	タンパク質 …… 2.4g
脂肪 …………… 3.1g	カルシウム …… 6.9mg

### 作り方

- ① 梅をよく洗い、水気をとってヘタを除く。
- ② 瓶の中に梅と砂糖を交互に入れて、よく振る。
- ③ ②を冷暗所に1か月ほど置くと、シロップの完成。
- ④ ③のシロップ、ヨーグルト、牛乳、水、ブロックアイスをミキシングしたら、うめスムージーの完成。

※レシピのシロップは、糖度が低いので4～5日間隔で中身を混ぜてください。  
 ※温度が高いときは、梅を漬けた瓶は冷蔵庫で保存してください。  
 ※スムージーは、ブロックアイスの量を2回に分けてミキシングすると作りやすいです。

### 栄養士チェック

梅の主成分は「クエン酸」です。この酸には、疲れると体内に貯まる「乳酸」を燃焼させ、蓄積を防ぐ効果があります。また、食欲を増進させ、唾液の分泌を高めて胃腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくするなどの働きがあります。



食の創造館  
スタッフ一同

### レシピ紹介者

食の宝庫である西条市を盛り立てるべく頑張っています。レシピのうめシロップは、今夏中に消費することを考えて糖度を控えめにしています。長期保存をする場合は、梅と同じ分量の砂糖でシロップを作ってください。

梅には、平安時代の申年(さるどし)に都で疫病が流行したとき、村上天皇が梅によって人々を救い、自身も梅を食べて病気を治したとされる言い伝えがあります。以来、申年の梅は「薬になる」と珍重されてきました。

愛媛県では、砥部町の七折が全国的にも有名ですが、実は西条市が県内第1位の生産量を誇っており、品質的にも非常に評価が高く、当市を代表する農産物です。

青梅の収穫は6月上旬から徐々に始まり、6月中旬以降には完熟梅の収穫が始まります。



作付面積：85ha (県内第1位)  
 収穫量：731t (県内第1位)  
 参考：平成18年愛媛農林水産統計年報

梅のPR、消費者と生産者の交流を目的に、J A 東予園芸の主催で6月15日(日)・29日(日)に梅の収穫と梅ジュースづくりの体験が行われます(詳細は14ページに掲載)。ご家族で体験してみたいかがですか。

### 食育ワンポイントチェック

#### 主食・主菜・副菜の日本食を見直しましょう

日本には古くから「主食・主菜・副菜」という伝統的な食事の形態があります。

日本食の主食は米が中心で炭水化物が多く、エネルギーを補給します。主菜は、魚介類や大豆類でタンパク質を多く含み、体をつくる働きをします。副菜はビタミン、ミネラル類、食物繊維の多い海草や野菜で、体の調子を整えます。

日本食はバランスの良い、理想的な食事です。しかし、日本食の欠点は塩分が多いことです。

梅には疲労回復や整腸作用などの効用があり、特に梅干しは、食卓の名脇役として欠かせない存在ですが、梅干しとして食べるときは塩分の取り過ぎに注意しましょう。

今回の食材は **ピーマン** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490