

# ふるさと産品通信

## 梅

今日の食材



今月のレシビ

### 梅しょうゆと梅味噌ドレッシング

素材・分量

梅しょうゆ		梅味噌ドレッシング	
青梅	5個	完熟梅	500g
しょうゆ	300ml	味噌	500g
		砂糖	500g

### 作り方

#### 梅しょうゆ

- ① 青梅を水洗いしてヘタを取り、水気を切る。
- ② ①を清潔なガラス瓶に入れ、しょうゆを注ぎ、ラップと輪ゴムでふたをする。
- ③ 2週間から1カ月ほどで完成。  
※冷奴や焼き魚、青魚の煮汁、そうめんつゆにおすすめです。

#### 梅味噌ドレッシング

- ① 完熟梅を水洗いしてヘタを取り、水気を切る。
- ② ①を厚めのビニール袋に入れ、その中に味噌と砂糖を合わせたものを入れ、輪ゴムで口をしぼる。
- ③ 2週間ほどして水分が出てきたら、よく混ぜて完成。  
※サラダ、冷しゃぶのほか、オリーブオイルを足して、カルパッチョなどにおすすめです。  
※漬けた完熟梅は、きざんでトッピングなどに使えます。

### 栄養士チェック

梅はクエン酸などの有機酸が豊富なため、胃腸の働きを活発にし、食欲を増進させます。クエン酸には、疲労回復や、カルシウムの吸収効果を高め、血行を良くする働きがあります。また、殺菌・抗菌作用もあります。ビタミン・ミネラルも含まれているので、風邪や二日酔いにも効果的です。ただし、1日1個までとしましょう。



### レシビ紹介者

完熟梅は果肉の味を楽しめます。自家製の米味噌に砂糖を混ぜて作ってみたところ、とてもおいしくて。手前味噌ですが。

うちぬき味噌 岩間壽子さん (左)

青梅は生のままでは食べることはできませんが、香りがよいので、梅酒、しょうゆ漬けとして香りと成分を移して楽しめます。煮詰めて梅肉ソースにすると万能薬になります。

愚禿山 (ぐとくさん) 山之内良文さん (右)

今年3月、イタリアで日本人のパワーの源は「梅干し」だと話題になったそうです。これはサッカークのセリエAで活躍する当市出身の長友佑都選手が自身のブログで疲労回復の一つに梅干しを紹介したことによるもので、イタリアでは1試合で15kmも走る驚異的な体力の秘訣は梅干しにあると報道され、注目を集めました。

長友選手は、ブログで梅干しを「クエン酸も入っていてアスリートにも最適。すごいまいっす」とつづり、梅干しが世界へ飛躍す



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

る一助になっていることを紹介しています。

古くから体に良いと伝えられている「梅」。皆さんも長友選手のように梅を食べて、これから迎える暑い夏を乗り切りましょう。



ジュニア野菜ソムリエ 眞鍋聡志 (企画情報部企画調査官)

### 野菜ソムリエのひとこと

果皮に傷がなく張りがあり、青梅は鮮やかな緑色で固いものを選び、完熟梅は黄色く熟れたものを選びます。

青梅はしばらく水につけ、あく抜きした後、竹ぐしなどで丁寧ヘタを取り、一つ一つきれいな布巾などで水気を切りましょう。

### 食育ワンポイントチェック

#### 梅干しとウナギの関係

食べ合わせでよく耳にするのが「梅干しとウナギ」です。一緒に食べるとおなか痛くなるというのを聞いたことはありませんか？

これは梅干しで食が進み、高級なウナギを食べすぎてしまうという理由のようです。

何事も「過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し」ですね。食べ合わせを調べてみると食材本来の持味味が良くわかりますよ。

次回の食材は **たこ** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380