

日本人にとって親しみのあ  
る梅。昔から優れた保存食と  
して知られ、身体に良いとい  
われてきた。実際、平安時代  
に編纂された日本最古の医  
学書『医心方』にも「梅は三毒  
を断つ」と記され、食中毒や日  
射病、水あたりに効果がある  
ことが知られていた。そのよ  
うな言い伝えが大学で研究さ  
れ、梅の優れた機能が科学的  
に明らかになってきた。

和歌山県立医科大学の研  
究では、梅に含まれている特  
定の成分が、ヘリコバクター  
ピロリ菌の運動能力を阻害  
または抑制に効果的な働き  
をする(2009年)や、  
インフルエンザウイルスの増  
殖を抑制すること(2010  
年)が発見された。さらに最  
近では複数の大学で研究が進  
み、梅の新型コロナウイルスへ  
の阻害機能についても報告さ  
れている。

和歌山県の梅の収穫量は、  
57年連続日本一位で全体の  
約7割を占める。梅の最高級  
ブランドである和歌山県生  
まれの南高梅。「種が小さく  
て皮が薄く、果肉が柔らかい  
ので梅干しに最適です」と語  
るのは梅農家の瀧川裕司さ  
ん。とはいえ、樹上完熟させ  
るために収穫は非常に大変  
だという。「毎年2月頃に花  
が咲き、5月には地面にネッ  
トを敷いて収穫に備えます。  
6月には収穫し塩漬けをす  
るんですが、南高梅は樹上完  
熟どころか、完熟して自然に  
落果したものを収穫しなけ

ればなりません。そのままだ  
とすぐ痛みますからね。だか  
ら収穫のピークである1週間  
は大変です。南高梅は、完熟  
させるので実も大きく、単位  
面積当たりの収穫量が多く、  
収益性の高い果実なんです  
よ」。

食べて身体に良く、農業者  
産性も高い。梅干しに加工す  
ると賞味期限も格段に伸び、  
ジュースやジャムなどの加工  
品としても活用される。まさ  
しくスーパーな果実である。

# 梅のスーパーな実力に迫る

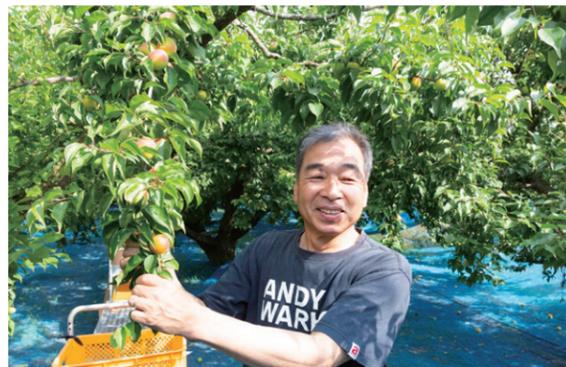


贈答品としても人気の個包装された南高梅。お手軽なものから1個数百円以上する高価なものまで、バリエーションも豊か。



## 中田食品株式会社

疲労回復などに効果的だということで、スポーツ選  
手にも人気の梅干し。2004年のアテネ五輪から日  
本選手団に南高梅を提供しているのが中田食品。  
個包装された梅干しは、携帯性にも優れ、手軽に食  
べやすいと多くの選手に親しまれ、大会後はお礼の  
手紙などが、同社に多数届いているという。  
住所/ 田辺市下三橋1475-130  
電話/ 0739-22-2486



JA紀南梅部会会長(令和4年8月時点)も務める田辺市の梅農家、瀧川裕司さ  
ん。「収穫のピークである6月ごろは朝5時から畑に出ます。そして昼から梅  
を大ききで分け、その日のうちに塩漬けにします」。収穫作業をしている途  
中でも、背後で熟した南高梅が落果するため、収穫作業は時間との勝負だ。



南高梅は熟すと黄色になり、赤い部分は日焼けしたところ。果  
実を蓄え垂れ下がった枝の下に潜り込み、地面から実を拾う  
のは腰にもかなりの負担がありそうだ。

## 梅の健康ポイント

多くのクエン酸が含まれており、疲労防止、疲労回復に  
効果があるといわれています。また梅から抽出した梅  
ポリフェノールは、インフルエンザウイルスの活動抑  
制にも効果的だという研究報告がされています。

梅干しの賞味期限は、およそ3か月～  
6か月といわれているが、一般的に塩  
分濃度が高いほど賞味期限も延びる。  
現存する日本最古の梅干しは、400年  
以上前に漬け込まれたもの。保存性  
の高さも、梅干しの大きな実力のひと  
つだ。

