

機能性成分の多い

梅ジュースの作り方

クエン酸、ポリフェノールが豊富で短期間でできあがり！

原料の選び方

- ・熟度：未熟なものでなければ幅広く使用できます
黄色くなった果実でも使えます
- ・紅色着色した果実(ただし希少)を使うと
より機能性成分が高まります。

未熟

← 熟度 →

完熟



加工方法(いずれかの前処理を行うことをおすすめします)

材料：果実1kgあたり0.8~1kgの砂糖と果実重量の約5%のホワイトリカー

種抜き処理

<利点>

- ・成分がより多く引き出せる
- ・できあがり早い
- ・より酸味がきいた味になる



種を抜き、種はピンに入れる
(種から多くポリフェノールが出ます)



果実につめた残りの砂糖を入れ、発酵を抑えるために少しホワイトリカーをまぶす

果実につめた残りの砂糖を入れ、発酵を抑えるために少しホワイトリカーをまぶす

4日程で砂糖溶解
(つけ込み8日まではポリフェノール量増加)

目が細かいナイロン製ネット等でこす

湯通し処理

<利点>

- ・発酵の心配が少ない
- ・澄んだジュースに仕上がる
- ・紅色の南高を用いた場合に紅色が出やすい



80℃の湯に1分浸ける
湯量は梅の2倍量



流水で冷却
後水切り

砂糖と果実を交互に積み重ねる

8日程で砂糖溶解

冷凍処理

<利点>

- ・簡易な方法である
- ・いつでも加工できる



一晩冷凍庫へ



砂糖と果実を積み重ね、少しホワイトリカーをまぶす

10日程で砂糖溶解



湯煎(沸騰した湯で15分程度)してから冷蔵保存