

機能性成分の多い 低塩梅干の作り方

<利点>

- ・クエン酸、ポリフェノールが豊富
- ・短期間(10日程度)でできる
- ・通常の方法と比べて塩分が約3割減

ただし、次のような場合は通常の方法で漬けてください。

- ・完熟果実(つぶれやすくなる)
- ・追熟が進んだ果実(つぶれやすくなる)
- ・漬けてから5~7日後に、天日干しが出来ない場合



- ①原料の梅は店頭で販売されているもの
(黄緑~やや黄色の果実)
洗浄後、水切り



- ② 80℃の湯に1分間つける(湯は梅の 2倍量)

※漬け込み開始時の温度が重要です
(漬け終わりには70℃程度に下がります)
湯の温度が高すぎるとつぶれやすくなり、
70℃以下では保存性が悪くなります。



- ③流水で数分冷却後、水切り



- ④漬込
・梅の12~13%相当の食塩を加える
・フタをして重石(梅と同量程度)をのせる
・漬け込み期間は5~7日

※清潔な容器を使用してください
※漬込期間が長いとカビや酵母が発生します
雨の日が続く漬け込み期間が8日以上となる場合は、梅酢の状態を観察して濁りが発生してきたら、塩を追加して塩分20%にしてください



- ⑤3日間天日干し(晴天日が1日以上必要)
※必ず直射日光に当ててください(腐敗防止)



- ⑥冷蔵庫で保存

※保存上の注意点
通常より塩分が少ないのでカビや酵母が発生しやすくなります。小分けして冷蔵庫で保存することをおすすめします。