

和歌山の旬のこだわり情報をお届けします

いよいよ青梅の出荷がはじまります！

梅の産地、みなべ町役場うめ課 林課長さんに突撃レポート！

今年は例年より少し早く花が咲いたけど、満開はいつもと同じ2月中旬だったよ。
その後、少し温度の低い日が続いて、生育も少し遅れ気味で心配してたんだけど、気象災害もなく順調に生育してきているよ。
6月上旬には、さわやかな初夏の香り「南高梅」を皆さんにお届けできるから、今年もぜひご期待下さいね！



☆ちよつとここで、梅の種類あれこれ

・南高梅(なんこううめ)

つぶが大きく、紅色に染まる梅の優良品種。調査研究に協力した南部高等学校が名前の由来、知ってた？梅ジュース、梅酒、梅干し等なんでもこいの優等生。特に紅色が鮮やかに現れているのは紅南高（べになんこう）といって市場では高く取引されているよ。

・古城(ごじろ)

種子が小さく、肉厚だから梅ジュース・梅酒にぴったり。果実が美しく、青梅の代表選手。

・小梅(こうめ)

出荷時期が早く、紀州の梅の1番バッテリー。小ぶりの梅なので一口サイズの梅干しづくりにぴったり。



紀の國戦隊紀州レンジャーには
梅レンジャーもいるよ
<http://www.kishu-ranger.jp/>

梅が体になぜいいのか？ 和歌山県立医科大学宇都宮先生によると・・・。

梅の効能はなんと言っても「疲労回復」です。
梅干しには、疲労防止、疲労回復、スタミナ保持にかかせないクエン酸が多く含まれています。

私たちの腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水となり、その間にエネルギーが生み出されます。この一連のサイクルを円滑にするのがクエン酸です。

つまり、梅干しを毎日食べるだけで、梅干しに含まれているクエン酸によって物質代謝は促進され、疲れにくい体を作ることが出来るのです。



梅干しは食中毒の
予防にもおすすめ
です（宇都宮先生談）

他にも「抗酸化作用」「カルシウム吸収を助ける働きがある」とおっしゃっていました。

手軽に作れる梅ジュース

新鮮な青梅が店に並び出すと、香りに誘われてつい求めたくなりますね。そこで、簡単に青梅の爽快感を味わっていただける、一番のお薦めの梅ジュースの作り方をご紹介します。JAや産地グループなどが中心になって梅酒や梅ジュースの作り方、梅干しなどの漬け方など講習会が各地で開催されます。6月第3日曜日父の日です。今年のプレゼントは手づくりの梅ジュースや梅酒を贈ってみてはいかがでしょうか？！

用意するもの 広口ビン
青梅 1 kg (和歌山産がベスト)
砂糖 1 kg

手順

- ①青梅を洗ってから冷凍庫^(※)に24時間以上入れます。
※梅を冷凍することで失敗なく短時間でつくれます。
- ②砂糖と青梅を、ビンに交互に入れて密閉します。
- ③時々ビンを動かし砂糖をとかします。約10日でできあがりです。
- ④水や炭酸水で4～5倍で割ってお召し上がりください。



えっ、タナから梅?! あっと驚く梅の棚栽培

梅の棚栽培とは、藤棚のように梅の枝を棚に這わせて仕立てる方法で、これにより農作業の軽減等を図ることができます。初めての試みですが、田辺市をはじめとする梅産地で生産者の意見を聞きながら進められています。これで農作業はらくらく、梅棚の下から農家の方の笑声が聞こえてきそうです。



写真左：棚栽培で梅がたわわに実っている様子

写真右：摘果^(※)作業の様子

※品質の高い果実を生産するため、収穫までに実を摘む作業のことです。

～編集後記～

創刊号となる今回のニュースレターでは、和歌山が全国に誇る梅を取り上げました。

お役に立つ情報が得られたでしょうか？和歌山県は自然に恵まれ、食材もバラエティ豊か。今後も色々な食材を取り上げ、へえ～と言いたくなる情報をお届けします。

皆様ご意見・ご感想を編集部までお寄せ下さい。

発行：和歌山県庁食品流通課内 まるかじりわかやまニュースレター編集部
TEL:073-441-2817 FAX:073-432-4161
e0717001@pref.wakayama.lg.jp

食品流通課のホームページ <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/071700/index.html>