梅干しの作り方

【材料】青梅：2kg
塩：360〜400g(梅の重さの18〜20%)
（※しそ漬けの場合+40g(赤しその20%)
赤しそ：200g(梅の10%)※もみしそでも可
その他：容器·重石·ザル·ボウル

【下準備】
梅をきれいに洗い、水に浸し一晩おいてアク抜き。竹串の先で一粒ずつヘタを取り、水気を切って清潔な乾いた布巾で水気を優しくしっかりとふき取る。

Step:1 塩漬け

用意した塩の半分を、梅に擦り付けるようにまぶす。
清潔で良く乾いた容器に、塩を軽く底に薄く振っておく。その上に梅を間を空けずに1段並べた後、塩を少し振る。これを交互に重ね、最上段は多めの塩で覆う。
上に乾いた落し蓋と梅の重さの2〜3倍の重石を水平になるように乗せ、ゴミや虫が入らないよう、上から透明なビニールや紙等で覆い、風通しの良い冷暗所に置く。
1週間ほど経つと梅酢が上がる。
梅が浸かるくらいの梅酢を残し、半分の重さの重石に替える。
※しそはこの後に。

Step:1.5 しそのアク抜き

赤しそを丁寧に水洗いし、水気を切って、茎のつけ根から摘み取ってボールに入れ、塩の2/3の量を全体に振って軽く混ぜ、手で軽く揉むと、濃い紫色のアクが出るので搾って捨てる。搾った赤しそを傷付けないように、やさしくほぐし、残りの塩を入れ、指の腹で押すようにしてもう一度揉むと再びアクが出るので、搾って捨てる。

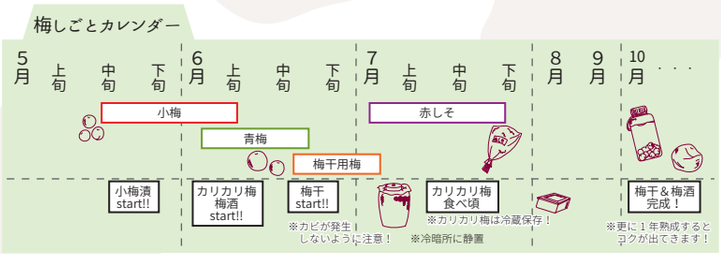
Step:2 しそ漬け

アクを捨てた赤しそに、容器から上げた梅酢を入れ、傷を付けないように揉んで、梅の上に赤しそを一枚ずつ広げながら乗せる。
赤しそが梅酢に浸るように平らにする。
ボールに残った梅酢も加える。
落し蓋をして、さらに半分の重量の重石を乗せる。
再び上から透明なビニール等で覆い、風通しの良い冷暗所に置く。

Step:3 土用干し

土用(7月20日頃)の晴天が続きそうな日を選び、梅をザルに一粒ずつ広げる。
3日程度したら梅を裏返し、さらに3日程度天日で干して出来上がり！

※白干しをご希望の方はこの日を目安に天日で干して出来上がり！



梅·赤しそ＆手づくり素材は裏面へ

梅しごと 梅びより

2020

Follow us !

Farm to Table Start with Organic こだわりや

生産者のご紹介　パンドラファーム
（奈良・和歌山・三重）

農薬を極力使用せずに栽培しています！

作る人・届ける人・食べる人がそれぞれの立場で自然と健康を考えた時、お互いが理解し協力できる「畑の見える・顔の見える」深い絆で結ばれた関係を築きたいと考えています。同じ想いを結集して契約した生産者が栽培する、旬の農産物をお届けします。