



本格的な梅干しの作り方



■梅干し作りの流れ

梅干し作りは季節に合わせて、いくつかの工程を行います。

梅の塩漬け(6月中旬～下旬頃)

↓

シソの塩漬け(7月上旬～中旬)*シソ入りの赤い梅干しをお好みの方は行います。シソを入れずに仕上げてもOK。

↓

晴天の日に土用干し(7月下旬頃～8月頃)*ごく簡単な方法から本格的な方法まであります。省略も可能です。

↓

できあがり!

*仕込み後、1ヶ月程度で食べることもできますが、半年ほど寝かせたほうがおいしい梅干しになります。

*梅干しは仕込み途中も、できあがった後も常温で大丈夫です。

【用意するもの】

・梅 1kg

梅干し用と表示されているものを購入しましょう。黄色く熟してから漬けるとおいしく仕上がります。購入時にまだ青い場合は、室内で紙袋や段ボール、カゴなどに広げ、2～3日置くと、黄色くなって、よい香りがしてきます。このフルーツのように甘い香りがしてきたら漬け頃のサインです。梅酒用の梅は未熟過ぎるため、室内に置いても黄色くなりません。梅の熟し具合、選び方などは、この後にも説明があります。

・塩 180g+40g(シソの塩もみ用)

しっとりとした粗塩タイプがおすすです。海からできた塩がおいしく仕上がります。塩だけを舐めた時に、



まろやかで甘い味がするものが梅干し作りによく合います。

この量だと、失敗もほとんどなく、塩分 18%、昔ながらのしょっぱい梅干しができあがります。減塩したい場合は、150g 程度(塩分 15%)まで減らしても大丈夫。それ以下に減らす場合は、漬け込む際に、ホワイトリカーを 50cc 程度、一緒に入れます。ホワイトリカーを使用する場合でも、100g 程度(塩分 10%)までにしたほうがよいでしょう。

・シソ 1袋(1束)

梅 1kg に対してシソ 1束程度が目安ですが、あまり厳密になる必要もありません。梅を漬け込んで 1週間以上置いてから、シソの作業を行います。梅と同時に購入しないよう注意。もし買ってしまった場合は、塩もみ作業をしてから冷凍しておくという手もあります。とりあえずシソジュース等に活用し、後で再度購入してもよいでしょう。

【必要な道具】

・ガラス瓶(ジップ付きの袋で代用可能)

果実酒用など密閉できるタイプのガラス瓶であれば OK。

梅 1kg であれば、2リットル程度の容量のガラス瓶がちょうどいいです。よく洗って、熱湯消毒もしくはホワイトリカーで消毒します。瓶によっては熱湯消毒できない場合もありますので、取扱説明書をご確認ください。1kg 程度であれば、ジップ付きの袋で漬けることもできます。液漏れしないよう、2枚重ねで使用します。途中でガラス瓶に移しても OK です。

・ザル・ボウル

梅を洗う際に使用します。梅は酸が強いので、できれば金属製のものは避けて、プラスチックやほうろく製のものを使うとよいでしょう。

・竹串

梅の実のへたを取り除く際に使用します。爪楊枝でも代用できますが、折れやすいので、竹串のほうが使いやすいです。

・タオルもしくはキッチンペーパー

梅を洗った後、水気を拭き取るために使用します。タオルの場合は、清潔なものをご用意ください。

【あると便利なもの】

・ホワイトリカー

容器の消毒や梅の汚れが気になる際に使用します。減塩で作りたい時にも利用できます。

・スプレーボトル

ホワイトリカーを入れて使うと便利です。

★梅の準備をしましょう。

ざっと見て、
痛みのあるもの、腐っているもの、カビが生えているものは取り除きます。

★梅の熟し具合について。

*梅は黄熟してから漬けたほうが、ふんわり柔らかな仕上がりになります。

*青梅のまま漬けることもできますが、やや歯応えのある酸味の強い仕上がりになります。できれば熟してから漬けることをおすすめします。

*青梅には微量の毒性がありますが、ちょっとかじった程度では問題なく、100個くらいバリバリ食べたら危険というレベルなのでさほど気にする必要はありません。でも、青梅の種の中身は食べないほうがよいようです。加熱もしくは塩漬け、砂糖漬けなどの加工を行うことで毒性は消えます。鮮やかな緑色が落ち着いた色合いに変化したら毒性が消えたサインです。



青梅。梅干し作りにはもう少し熟したものがよいです。



黄熟した梅。梅干し作りにはこのくらい熟したものが向きます。これ以上熟しても大丈夫です。



傷のあるもの、腐っているもの、カビのあるものは、取り除きます。
小さな斑点、多少の打ち身は問題なく使用できます。



★梅の塩漬けをしましょう。

【手順】

- ①梅を水で洗い、ザルに上げます。果物を洗うような感覚です。
(梅の汚れ、農薬等が気になる場合は、小皿にホワイトリカーを入れて、くるくると洗うようにするとよいでしょう)
- ②タオル等で水気をふき取ります。タオルの上に並べ、上に別なタオルを乗せてゴロゴロと転がすようにふくと楽です。
- ③竹串を使ってヘタを取ります。簡単にポロリと取れます。*この作業は省略OK!
この時に、カビたり、腐っている梅があったら取り除きます。
- ④容器に梅、塩を入れたら、仕込み終了です!

時間がたつにつれ、梅から水分が出てきます。これが梅酢です。
数時間で梅がしっとり、1晩でかなり梅酢が出てくるはずですよ。

★時々様子をチェックします。

【最初の4 5日間程度】

1日に1~2回は容器を軽くゆすり、梅酢が全体に行き渡るようにしましょう。梅から少しずつ梅酢が出てきて、2~3日もすればおじゅおじゅになり、塩も完全に溶けます。

*梅酢に浸かっていない部分はカビが生える可能性が高くなりますので、容器をゆする時は全体に梅酢が行き渡るように丁寧にゆすりましょう。たっぷり梅酢が出てきたら、ひと安心です。

*梅酢の出が悪いようなら、酢を少量(大さじ1程度)入れると呼び水となって、梅酢がよく出ます。仕上がり時には、酢の味や香りは残ることはありません。(酢はご家庭の醸造酢等で大丈夫です)

…シソの時期までしはし待ちます!

●万が一カビが生えてしまった場合。 *減多にありません!

塩分量を減らさない限り、カビが生える可能性は低いのですが、場合によっては生えることもあります。

最初は小さな白い薄い膜状です。こまめに見ていれば、初期のうちに見つけられます。梅酢が澄んでいるなら、カビの生えた梅だけそっと取り除きます。カビが生えた梅が触れていた容器の部分は、ホワイトリカーや焼酎(35度)で拭き取って消毒しておきましょう。カビの生えた梅は熱湯で洗い、皮が破れていたら捨てます。

カビがキレイに落ちるものであれば、半日ほど天日干しして表面を乾かしてから、容器に戻します。

カビの塊が浮いている場合であれば、スプーンで取り除きます。薄い膜状であれば、ティッシュ等で取り除きます。

梅酢まで濁ってしまった場合は、梅だけを取り出して、熱湯で洗ってから干して、市販の梅酢に漬け込みます。濁った梅酢は捨てます。

★シソの漬け込み



【用意するもの】

- ・赤ジソ 1袋(1束程度。葉の重量は約200g)
- ・塩 40g程度(シソの重さの20%)

*梅1キロに対して、シソ1束が目安ですが、厳密になる必要はありません。

【やり方】

① 水洗いしてから、水気をよく拭き取る。

② シソの葉をボウルなどに入れて分量の半分の塩で揉む。

*シソをもむ作業は手が赤紫に染まります。1~2日は爪の間などに残る場合もありますので、気になる方はゴム手袋等をご利用ください。



塩をパラパラとまぶす



力を入れてよく揉む



だんだんとアクが出てくる



よく揉むとたっぷりアクが出るので、アクは捨てる



ギュッと握るようにしながらしっかりと絞る

1束分のシソがおにぎり1個分くらいの量になります。

③ 残りの分量の塩をまぶして再度②と同じ作業をします。

④ シソを塩漬けておいた梅に加えます。

軽くほぐすようにしながら、容器に入れ、上から押さえるようにして、梅酢に浸るよう押し込みます。



左側がシソを入れる前のもの、右がシソを加えたもの。

梅雨明けを待ちます!

*シソを入れてからはカビが生える可能性はぐっと減りますが、それでもたまには見てあげましょう。シソにカビが生えたら、カビの部分はすぐに取り除きましょう。

1 2週間もすると梅もしっかり赤く染まります。



★土用干し

梅雨明けして、晴天の続く日に行います。7月下旬以降ですが、お天気の状況、ご都合に合わせて日程を決めてください。8月になっても全く問題ありません。

土用干しは、ほどよく乾燥させて保存性をアップ、太陽熱の殺菌効果、皮や実を柔らかく仕上げる、太陽のエネルギーももらう、ひなたの味を加える、などメリットはたくさんありますが、しなくても大丈夫なのです。土用干しをしない場合は、梅干しではなく、梅漬けと呼んだほうがいいのかもかもしれませんが、土用干しをせずに作る味を好む方もいらっしゃいます。フレッシュな香りが残り、梅干しとはひと味違うおいしさが楽しめます。干すことでやや身が縮むため、干さないほうが、見た目はふっくらとした仕上がりになります。

一番簡単な方法は「ビン干し(もしくは袋干し)」です。

袋のまま、もしくはガラス瓶のまま、ベランダ等に置いて、太陽に当てます。

袋の場合は、密封せずに、ヒモ等でゆるめに縛っておくとよいでしょう。

ガラス瓶の場合は、フタははずし、紙でフタをして、ヒモ等で縛って外に出します。

雨が降りそうな場合、長時間の外出の場合は、フタをしたままでもいいですし、

日の当たる窓辺に置いてもいいです。夜の間は室内に入れてあげて、のべ1週間分ほどの太陽を当てれば終了です。

さほど厳密に考えずに、太陽にたくさん当ててあげればよいので、可能な範囲でやってみてください。



ちょっと本格的な方法は「ザル」を使用することです。

基本がビン干し(もしくは袋干し)だとしても、時間に余裕のある日に、ザルに広げて干してみるのもよいでしょう。半日ほどで梅の表裏をひっくり返してあげると、梅全体に太陽が当たります。梅を干した場合も、シソと梅酢は容器のまま外に出し(フタは開ける)、太陽に当ててあげましょう。





「伝統的な3日3晩」の土用干し

本気でやってみたい方向け。土用は7月20日以降～8月7日ですが、梅雨明け時期がズレて天候が不安定なこともありますので、梅雨明けで晴天が3日以上続きそうな時にスタートします。ザルを用意し、下には新聞紙等を広げておきます。途中で雨が降ったら、晴天を待ってから再開します。

朝、梅をザルに広げて干します。

途中で表裏を返します。

夕方に室内に取り込んで、一度梅酢に戻します。

翌朝、同じように梅を広げます。

夕方に室内に取り込んで一度梅酢に戻します。

さらに翌朝、同じように梅を広げます。

最後は取り込まずに外で夜を越して、夜露に当てます。最後の夜を外で越すことで皮が柔らかく仕上がります。朝に取り込むとしっかりとした梅干しに、日中に取り込むとカラリとした梅干しになります。つまんでみて、皮が柔らかく、身が離れるような感じがあれはできあがり。

ただし、やり方は人それぞれです。夜は外に出さないという方もいらっしゃいますし、2晩夜を越す方もいます。

土用干し後は、梅と梅酢を分けて保存すると、カラリとした仕上がりに。梅酢に漬けて保存すると、しっかりと柔らかな仕上がりに。お好みで選んでください。

★すぐに食べることもできますが、塩がなじむ半年後くらいまで待ったほうがおいしいです。時間がたてばたつほど、味もまろやかに深みが出て、1～2年後はさらにおいしくなります。もちろん常温保存で何年も持ちます