

保存版

# 梅干しの作り方

食べやすいまろやかタイプ



## 材料 梅1kgに対する分量

※12ページに商品を掲載。併せてご覧ください。

259 梅(南高梅) ..... 1kg

695 海はいのち(長崎県産海水塩) ..... 130g(梅の重さの13%)

263 氷砂糖(クリスタル) ..... 100g(梅の重さの10%)

261 ホワイトリガー ..... 1/4カップ  
(レシピ内の「焼酎」に当たる。35度以上のものを用意)

## 赤梅干しを作る場合

262 もみしそ ..... 50~100g程度  
(好みで量は増やしても)

## 塩のみで漬ける場合

塩の分量を180g(梅の重さの18%)にしてください。

## 用意するもの

●漬け込み容器(容量は梅の約1.8倍。酸や塩分に強いホーローや陶器製がおすすめ。チャック付き袋でもよい)

●落としふた(丈夫な材質の平皿などでもよい)

●重石(よく熟した梅なら同重量。少し青い場合は1.5倍程度)

●竹串またはつまようじ(教本) ●ふきん

●紙とひも(新聞紙や麻ひもなど、家にあるものでOK)

●土用干し用の盆ざる(直径約30cmの大きめのもの  
または干しかご)

●保存びん(ガラス製の密閉容器など)

『ホーローストックボット』『保存びん』などの  
道具を、同時配付の『キッチンぶらす』で掲載  
しています。まずは「梅の色」  
を確認!

梅が青くかたい場合、ざるに並べ、室内の風通しのよい所に置いて追熟させましょう。

※梅の表面が湿っている場合は、水けをふき取る。

## 白梅干しの作り方

## 〈下準備〉

道具はよく洗って熱湯消毒し、乾かす。

●漬け込み容器は熱湯消毒のあと、焼酎(35度以上)を全体にまわし入れ、除菌をする。

※焼酎は②の梅にも使えるため、とておく。

## 1 水洗いと水きり

梅を流水で洗い、ざるにあげて水けをきる。

※カビの原因になる傷んだ梅は取り除く。

●実がえぐれるほど深い傷のあるものはNG。

●皮の表面が茶色くなっている程度ならOK。

## 2 へたをとり、焼酎をまぶす

梅に傷を付けないよう竹串でへた(なり口)をとり、その部分を含め清潔なふきんで充分に水けをふき取る。梅にまんべんなく焼酎をまぶす。



## Point 水分があるとカビの原因に!

ふきんがぬれたら新しいものに替える。

※焼酎はカビ防止と、塩付きをよくする効果がある。

## 3 漬け込む



塩全量と氷砂糖のおよそ1/3量を混ぜ(A)、容器の底にひとつまみ敷く。梅とAを交互に重ね入れ、最後はAで表面を覆う。

※塩のみで漬ける場合は、Aは塩のみ。

※梅の熟度に差があれば、熟した梅を下にする。

## Point Aは、上にいくほど多めにすると底にたまらず全体にまわる。

## 4 重石・紙ぶたをする

落としふたをして、重石をのせ、紙ぶたをして口をひもでしばる。日が当たらず、温度変化の少ない場所で2~3日保存する。



## 5 氷砂糖を入れる

●紙ぶたをあけ、梅から水分(白梅酢)が出ていたら、残りの氷砂糖の半量を入れ重石と紙ぶたをする。そのまま2~3日おいたら、もう半量の氷砂糖を入れ重石と紙ぶたをする。



●白梅酢が梅にかぶるくらいまで上がったら、梅がつぶれないように重石を半分に減らし、紙ぶたをして土用干しまで保存する。

※梅の熟度が高いと白梅酢がほんのり赤みを帯びる。

## Point カビは小まめに取り除く!

- 白梅酢にカビが浮いていたら、清潔にした網じゃくなどで取り除く。
- 梅の実にカビが付いていたら、35度以上の焼酎で洗い、清潔なふきんでふく。
- 梅酢が濁るなどのカビが出た場合は、コーヒーフィルターなどでこしてから、鍋で煮立ててさます。容器の内側や落としふたも、もう一度除菌を。

※梅が白梅酢につかっていればカビははえにくい。

## 6 土用干し

●漬けてから1ヶ月ほどたった土用のころ(7月下旬~8月上旬)、晴天が続く日に、梅をざるやすだれに並べて3日間干す。



●1~2日目は天日で、夜は屋内に。3日目は、翌朝まで外に置き、夜露に当てる。

●3日間で3~4回を目安に表裏を返し、梅全体に日光と風を当てる。

※ざるは地面に直接置かず、台などにのせて干す。盆ざるにひもを通し、風通しのよいペランダなどに吊るしても。

※梅雨が長引くなど土用干しができない場合は、そのまま漬けて「梅漬け」にしても。すぐに食べることもできるが、さらに1ヶ月ほどおくと塩けがマイルドに。

※白梅酢も消毒したびんに入れて、びんごと丸1日干してから冷暗所で保存し、半年~1年で使いきる。

## Point 梅酢は清潔なびんに取りおく。

調味料としても活躍する。防腐作用があるので、炊飯時に少量加えても。

## 7 保存する

干し上がったら保存びんに移す。すぐに食べられるが、翌年の2月ごろになると、さらにおいしさが増す。冷暗所に保存する。



き上がってすぐ作ってもかまわないが、1ヶ月ほど熟成させてから漬け込むとよりおいしい。

※『もみしそ』を入れると、塩分濃度が高くなる。

残った赤梅酢は、みょうがや新しょうがなどの漬け物に。もみしそは干したあと、フードプロセッサーなどで細かく砕くと「ふりかけ」になる。

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。

※この表示の適用範囲は、水産・畜産・惣菜食品・冷凍食品・パン・牛乳・加工食品・調味料・飲料・菓子です。

※遺伝子組換え対象物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種・綿実、アルファルファ、てん菜、ババイヤ

●不使用 **GMO 不使用** 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない●主原料 **GMO 不使用** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている●副原料 **GMO 不使用** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている●不分別 **GMO 不分別** 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品

## ■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
------	---	---	----	----	-----	----	----	----

表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆
------	---	---	---	---	---	---	---	---

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。

※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

## 配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・

パルシステム茨城・栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

**0120-868-014**

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ①返品・交換ができる場合 ②食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ③代替品がお気に召さない ④商品不良 ⑤返品・交換ができない場合 ⑥食品、衛生用品(ティッシュペーパー、オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ⑦指定により加工した商品(名前シールなど) ⑧購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ⑨返品・交換の方法 ⑩商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。

## 商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

**0570-011-099**月~金曜日:9時~20時  
土曜日:9時~17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

## その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

**0120-829-804** (受付時間:注文用紙提出日翌日18時~商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

**0120-50-9431**

月~土曜日:9時~18時

■各種保険  
共済連保険事務センター**0120-201-342** 月~金曜日:9時~17時30分

■カタログ「Caica(かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

■サービス事業課 **0120-114-312** 月~金曜日:10時~17時

梅フェス2022

## 梅干しの作り方

食べやすいまろやかタイプ

まずは  
「梅の色」を確認！

梅が青くかたい場合、ざるに並べ、室内の風通しのよい所に置いて追熟させましょう。  
※梅の表面が湿っている場合は、水けをふき取る。

もう少し  
追熟させる。全体に黄色く  
熟しているので、  
まさに漬け目。少し  
赤みがかった  
梅でも大丈夫。

いても大丈夫。

は、水けをふき取る。

## 白梅干しの作り方

## 〈下準備〉

道具はよく洗って熱湯消毒し、乾かす。

- 漬け込み容器は熱湯消毒のあと、焼酎（35度以上）を全体にまわし入れ、除菌をする。

※焼酎は②の梅にも使えるため、とてておく。

## 1 水洗いと水きり

梅を流水で洗い、ざるにあげて水けをきる。

※カビの原因になる傷んだ梅は取り除く。

- 実がえぐれるほど深い傷のあるものはNG。
- 皮の表面が茶色くなっている程度ならOK。

## 2 へたをとり、焼酎をまぶす

梅に傷を付けないよう竹串でへた（なり口）をとり、その部分を含め清潔なふきんで充分に水けをふき取る。梅にまんべんなく焼酎をまぶす。



ふきんがぬれたら新しいものに替える。

※焼酎はカビ防止と、塩付きをよくする効果がある。

## 3 漬け込む



塩全量と氷砂糖のおよそ1/3量を混ぜ（A）、容器の底にひとつかみ敷く。梅とAを交互に重ね入れ、最後はAで表面を覆う。

※塩のみで漬ける場合は、Aは塩のみ。

※梅の熟度に差があれば、熟した梅を下にする。

Point Aは、上にいくほど多めにすると底にたまらず全体にまわる。

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

## 材料 梅1kgに対する分量

※2ページに商品を掲載。併せてご覧ください。

113 梅（南高梅） 1kg

115 海はいのち（長崎県産海水塩） 130g  
(梅の重さの13%)118 氷砂糖（クリスタル） 100g  
(梅の重さの10%)116 ホワイトリカーライム  
(レシピ内の「焼酎」に当たる。35度以上のものを用意)

赤梅干しを作る場合

117 もみしそ 50～100g程度  
(好みで量は増やしても)

塩のみで漬ける場合

塩の分量を180g（梅の重さの18%）にしてください。

つながる×ひろがる

組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです

## 用意するもの

●漬け込み容器（容量は梅の約1.8倍。酸や塩分に強いホーローや陶器製がおすすめ。チャック付き袋でもよい）

●落としふた（丈夫な材質の平皿などでもよい）

●重石（よく熟した梅なら同重量。少し青い場合は1.5倍程度に）

●竹串またはつまようじ（数本） ●ふきん

●紙とひも（新聞紙や麻ひもなど、家にあるものでOK）

●土用干し用の盆ざる（直径約30cmの大きめのもの）  
または干しかご

●保存びん（ガラス製の密閉容器など）

『ホーローストックポット』『保存びん』などの道具を、同時配付の『キッチンぶらす』で掲載しています。

## 4 重石・紙ぶたをする

落としふたをして、重石をのせ、紙ぶたをして口をひもでしばる。日が当たらず、温度変化の少ない場所で2～3日保存する。



## 5 氷砂糖を入れる

●紙ぶたをあけ、梅から水分（白梅酢）が出ていたら、残りの氷砂糖の半量を入れて重石と紙ぶたをする。そのまま2～3日おいたら、もう半量の氷砂糖を入れ重石と紙ぶたをする。



●白梅酢が梅にかぶるくらいまで上がったら、梅がつぶれないように重石を半分に減らし、紙ぶたをして土用干しまで保存する。

※梅の熟度が高いと白梅酢がほんのり赤みを帯びる。

## Point 力ビは小まめに取り除く！

- 白梅酢に力ビが浮いていたら、清潔にした網じやくなどで取り除く。
- 梅の実に力ビが付いていたら、35度以上の焼酎で洗い、清潔なふきんでふく。
- 梅酢が濁るほどの力ビが出た場合は、コーヒーフィルターなどでこしてから、鍋で煮立ててます。容器の内側や落としふたも、もう一度除菌を。

※梅が白梅酢につかっていれば力ビははえにくい。

## 赤梅干しの作り方

清潔な保存びんに、『もみしそ』と⑦の梅干しを交互に入れ、白梅酢をひたひたになるまで注ぐ。2週間ほどおくと、ほんのりと赤く染まった赤梅干しに。白梅干しができ上がってすぐ作ってもかまわないが、1カ月ほど熟成させてから漬け込むとよりおいしい。



※『もみしそ』を入れると、塩分濃度が高くなる。

## 6 土用干し

●漬けてから1カ月ほどたった土用のころ（7月下旬～8月上旬）、晴天が続く日に、梅をざるやすだれに並べて3日間干す。



●1～2日目は天日で、夜は屋内に。3日目は、翌朝まで外に置き、夜露に当てる。

●3日間で3～4回を目安に表裏を返し、梅全体に日光と風を当てる。

※ざるは地面に直接置かず、台などにのせて干す。盆ざるにひもを通して、風通しのよいベランダなどに吊るしても。

※梅雨が長引くなど土用干しができない場合は、そのまま漬けて「梅漬け」にしても。すぐに食べることもできるが、さらに1カ月ほどおくと塩けがマイルドに。

※白梅酢も消毒したびんに入れて、びんごと丸1日干してから冷暗所で保存し、半年～1年で使いきる。

## Point 梅酢は清潔な小びんに取りおく。

調味料としても活躍する。防腐作用があるので、炊飯時に少量加えても。

## 7 保存する

干し上がったら保存びんに移す。すぐに食べられるが、翌年の2月ごろになると、さらにおいしさが増す。冷暗所に保存する。



Point 残った赤梅酢は、みょうがや新しょうがなどの漬け物に。もみしそは干したあと、フードプロセッサーなどで細かく碎くと「ふりかけ」になる。

## ■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。

※この表示の適用範囲は、水産・畜産・惣菜食品・冷凍食品・パン・牛乳・加工食品・調味料・飲料・菓子です。  
※遺伝子組換え対象物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、ババイヤ

不使用 GMO 不使用 原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

主原料 GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

副原料 GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている

不分別 GMO 不使用 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

リユース・リサイクルするもの（紙パック・びん類・野菜の通い箱等）

容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組んだ商品

プラスチック削減

容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組んだ商品

## ■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
------	---	---	----	----	-----	----	----	----

表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆
------	---	---	---	---	---	---	---	---

青果・米・卵・乳・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。

※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。（乳）（そ）のように（）で表示しています。

「カタログ」に掲載されて  
いるマークについて

## 配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・

パルシステム茨城・栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891

西桂センター ■ 0120-32-1061

一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■ 0120-36-3315

東毛センター ■ 0120-63-3735

## 商品についてのお問い合わせ

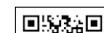
■原材料、賞味期間、使い方、レシピなど

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099

月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

レシピは  
こちらで検索

## その他のお問い合わせ

■欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間:注文用紙提出日翌日18時～商品配達日前日)

※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時

■各種保険  
共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■カタログ「Caica（かいか）」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など

■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

※通話料は無料です。

■商品の返品・交換について【商品の返品・交換について】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ●返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品（ティッシュペーパー、オーラル用品など）、化粧品、肌着、植物、種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品（名前シールなど） ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ●返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。