

保存版

# 梅干しの作り方

食べやすいまるやかタイプ



## 梅フェス 2023

写真募集中!

撮って投稿 梅披露

8/27日まで

「梅しごと」の写真を募集しています!  
コンテスト入賞者には賞品も!

詳しくはこちらから



### 材料 梅1kgに対する分量

※11ページに商品を掲載。併せてご覧ください。

■ 梅(南高梅) .....1kg

■ 海はいのち(長崎県産海水塩) ..... 130g(梅の重さの13%)

■ 氷砂糖(クリスタル) ..... 100g(梅の重さの10%)

■ ホワイトリカー .....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

■ 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。チャック付き袋で漬ける場合、詳細は「だいでこログ」へ)
- 落としぶた(丈夫な材質の平面などでよい)
- 重石(梅と同重量。少し重い場合は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
- 保存容器(ガラスやホーロー製の密閉容器)

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

### 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、とっておく。

## 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十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!

ふきんがぬれてき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



塩全量に氷砂糖のおよそ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。

## 4 重石・紙ぶたをする

落としぶたをして、重石をのせ、紙ぶたをして口をひもでしぼる。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

- 紙ぶたをあげ、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から、梅がつぶれないように重石を半分減らし、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しなどで取り除く。
- 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。
- 梅酢が濁るほ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ぶたも、もう一度除菌を。

※梅が白梅酢につかっていたらカビははえにくい。

## 赤梅干しの作り方

清潔な保存容器に、『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



## 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、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カ月ほどおくと塩けがマイルドに。

### 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

干し上がった保存容器に移す。すぐに食べられるが、翌年の2月ごろまで熟成させると、おいしさが増す。冷暗所に保存する。



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』の塩分が加わるので、白梅干しよりも塩分濃度が高くなる。

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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物: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、ノボイヤ、からし菜  
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発 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 産直の精肉および100%提携産地の水産品

産直原料 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(紙バック・びん類・野菜の通い箱等)

容器包装や付属(ストロークなど)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、表示していません。  
※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表示となっています。(乳)(卵)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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
0120-868-014 月~金曜日:9時~20時 土曜日:9時~17時  
※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。

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。

※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。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

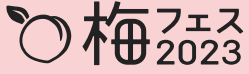
■ 欠品情報自動お知らせダイヤル  
0120-829-804 (受付時間:注文紙提出日翌日18時~商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月~土曜日:9時~18時  
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



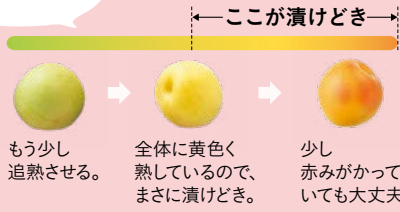


# 梅干しの作り方



まずは「梅の色」を確認!

食べやすいまるやかタイプ



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。

### 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。

- 梅(南高梅) 1kg
- 海はいのち(長崎県産海水塩) 130g (梅の重さの13%)
- 氷砂糖(クリスタル) 100g (梅の重さの10%)
- ホホワイトリカー 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 塩のみで漬ける場合

- もみしそ 50~100g程度 (好みで量は増やしても)
- 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。チャック付き袋で漬ける場合、詳細は『だいたいこログ』へ)
- 落としぶた(丈夫な材質の平皿などでもよい)
- 重石(梅と同重量。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
- 保存容器(ガラスやホーロー製の密閉容器)

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

## 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、とっておく。

### 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!  
ふきんがぬれてき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



塩全量に氷砂糖のおよそ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。

### 4 重石・紙ぶたをする

落としぶたをして、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しなどで取り除く。
- 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。
- 梅酢が濁るほ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、鍋で煮立ててきます。容器の内側や落としぶたも、もう一度除菌を。

※梅が白梅酢につかっければカビははえにくい。

## 赤梅干しの作り方

清潔な保存容器に、『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か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』の塩分が加わるので、白梅干しよりも塩分濃度が高くなる。

### 6 土用干し

- 漬けてから1か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か月ほどおくと塩けがマイルドに。

**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

干し上がったたら保存容器に移す。すぐに食べられるが、翌年の2月ごろまで熟成させると、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 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物: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、ノボイヤ、からしな  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこし対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO!(食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO!(飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

### ■ パルシステムの取り組みを表示

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

組合員開発 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 産直の精肉および100%提携産地の水産品

産直原料 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(紙バック・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、表示していません。  
※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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
**0120-868-014** 月~金曜日:9時~20時 土曜日:9時~17時  
※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。

### 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。

※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。

レシピはこちらで検索

### その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 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 月~土曜日:9時~18時  
**0120-50-9431**

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

■ 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