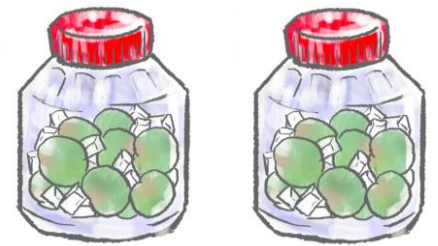




食用となる実梅 (みうめ)、観賞用の花梅 (はなうめ)

梅の実を生で食べることは無く、梅干や梅酒に加工するのがほとんどです。
旬は5月下旬～7月上旬で、ピークは6月。この時期以外には出回りません。



梅の品種

- 白加賀 (しろかか) : 江戸時代からあり、果肉が肉厚
- 藤五郎 (とうごろう) : 梅酒や梅干しに適している
- 南高 (なんこう) : 皮が薄く肉厚なので梅干しに最適
- 鶯宿 (おうしゆく) : 梅酒や梅漬に適し、花が美しい
- 豊後 (ぶんご) : 梅とあんずが交雑したもの
- 長束 (ながつか) : 梅酒や梅干しに適している
- 小向 (こまかい) : 果頂部がやや尖った形
- 甲州最小 (こうしゅうさいしょう) : 別名「小梅」

梅の栄養・効能

- 疲労回復 : 酸味成分クエン酸が、体内でのエネルギー産生を活性にする
- 食中毒予防 : 食中毒菌などの成長を阻止する
- 食欲増進 : 唾液や胃液などの消化液の分泌を活性にする
- 便秘解消 : クエン酸や食物繊維により、消化吸収を促し、また腸内では便を軟らかくして排出する



白干し梅
粗塩だけで漬けた
伝統的な梅干

赤じそ漬
塩漬したのち
赤じその色素を施したもの

小梅干
小粒だが果肉が多く
たくさん食べられるので
食べすぎてしまう

はちみつ漬
白干を塩抜きして
はちみつで味付けしたもの

カリカリ漬
日に干さずに仕上げるため
カリカリした歯ざわり

《梅干と鰻の食べ合わせ》

昔から食べ合わせが悪いと言われていますが、医学的な根拠はありません。

鰻も梅干しも食が進む食材であることから、食べすぎを防ぐ意味で言われたという説があります。

梅の選び方

表面に傷がなく、形が整っているもの

→皮に傷や斑点があると、加工時に苦みや濁りの原因になります

用途の違いにより選ぶ

梅酒・梅ジュース : 青くて実が少し固いくらいのもの

梅干し : 少し熟して黄色くなり、良いにおいのもの

→すっかり黄色くなり熟したものは果肉が破けやすいので避けましょう

