

慢性の咳、慢性の下痢、体を潤す、解毒 etc

つぼ 2026
う 2026
ち 6
推 6
拿 6
整 6
体 6
号

梅



梅の季節になりました。梅の実がスーパリの棚に並び始め、自然と目にする人も多いのではないのでしょうか？自宅敷地に梅の木があり、誰かにももらってせつせつと梅仕事”をされる人もおられま

梅はその日の難逃なんりがれ
旅人がその土地特有の熱病や風土病にかからぬよう梅干しを利用していた

梅は三毒を断つ
食の毒(食中毒)水の毒(むくみ)血の毒(ドロドロ血)から身を守る

という諺ことわざがあるように、体に良いのは知られていきますね。主に梅酒や梅干し、梅ジュース、梅ジャム、梅味噌などに加工しますが、薬膳の観点からは

梅津液しんえき(血液以外の体液)を生成し、体を潤す

慢性の下痢や咳を止める、口の渴きを止める

梅干し…解毒する、痰をとる、下痢を止める

また、青梅をすり下ろして煮つめた梅肉エキスは2016年2月号で書きました。整腸、結石予防、血圧安定、鎮痛解毒などが知られていま

中国では、未熟なうちに収穫して燻蒸くんじょうした「烏梅うばい」という生薬しょうやくとして使われて、**烏梅…梅の効能に加えて、止血、回虫駆除、糖尿病にも用います。**

梅干しは本来、梅と塩、そして紫蘇のみで作られます。市販のはちみつ梅やかっお梅干し梅、梅味のお菓子などの原材料を見ると非常にたくさん、人の添加物が入っています。減塩や調味されたものは食べすぎがちな梅干しなら、一日一個程度、何事もほどほどが一番です。

梅仕事、案外やんたんなのでやってみませんか？

全ての加工で共通するのは

- ・手や調理器具をきれいに洗ってから作業する。
- ・ザルや受け皿など金属性のものは使わない。
(^{干す}酸が強い)
- ・ボウルに水を張った中で梅を優しく洗い、水気を拭きとる。
- ・竹串などでヘタを取る。

ジッパー付袋で梅干し

- ・黄色く熟した梅 2kg
- ・塩 梅の20%

1. 梅を洗って水気をとり、ヘタを取ってジッパー付袋に梅と塩を交互に入れろ。
2. 空気を抜きながら封をし、塩が全体に混ざるようにする。
3. 出てきた梅酢が漏れることがあるので、受け皿に寝かせる。
4. 1日に2~3回、塩や梅酢が全体に回るように軽くゆする。
5. 晴天が3日続く日まで放置して、平らなザルなどに梅を並べ、9:00~14:00位3日間天日干しをやる(時々ひっくり返す)
干さなくても普通においしいです。

梅酢は酢の物や唐揚げの下味に調味料として使えるほか、炊飯時にお米2合に小さじ1程度入れると、ご飯が傷みにくいです。

梅シロップはクエン酸、リンゴ酸、ポリフェノールetcが含まれるので、疲労回復、消化促進にも...

炭酸割りやお湯割り、かき氷シロップ、ヨーグルトにひたかけと色々活用してください

気をつけること

梅仕事をされている人には何を今更... なことですが、青梅にはアミグダリンという天然毒素が含まれています。梅干しや梅酒などへの加工・熟成、6時間以上水にさらすことにより、分解されます。

ジッパー付袋で梅シロップ

- ・青梅 500g
- ・氷砂糖 500g

1. 梅干しの作り方の塩のところを氷砂糖にして1~4までの作業をする。
水分が残っているとカビのもとなのでキッチンペーパーでしっかり拭き取る。
2. 1週間ほどで梅がしゅしゅにならば完成。早く作りたい人は、梅にたくさん穴を開けて漬けるか梅を一度冷凍する。
3. 発酵を止めるため、実を取り除いた鍋にシロップを入れ、弱火で5分火にかける。冷蔵庫で保存する。

氷砂糖のかわりに砂糖やはちみつを使っても良いですが、はちみつは1歳未満のお子さんには絶対に与えないでください。



烏梅は
ま、黒くゆわける