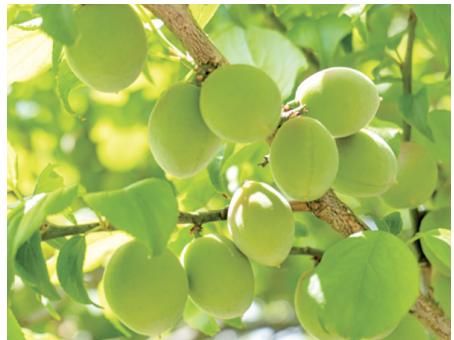


# 梅

Plum



梅はバラ科サクラ属の木になる実で、熟しても甘くならず強い酸味が特徴の果実です。主に梅酒や梅干しなどに加工され、古くから親しまれてきた果物です。日本では昔から、梅の塩漬けを保存食、食薬品として用いられてきました。江戸時代に入って梅干しが庶民の食卓に上るようになり、さらに梅干しのしそ漬けが普及しました。また、梅を砂糖漬けにした甘露梅、梅酒などさまざまな梅の漬け方がされるようになりました。

## 栄養

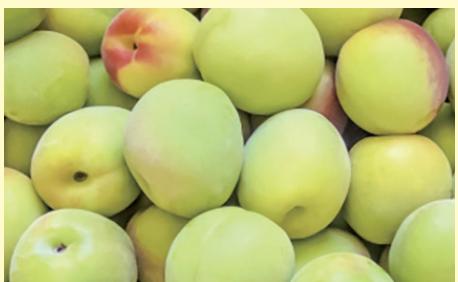
梅はカリウム、鉄などのミネラル、ビタミンA、E、が含まれています。梅が健康食品と言われる理由は、主成分であるクエン酸の他にリンゴ酸、シウ酸、コハク酸などの多様な有機酸が豊富に含まれていることです。色々な食材と一緒に食べることで梅の効果は発揮されます。

- クエン酸は疲労回復効果、カルシウム、鉄などのミネラルの吸収を助ける働き、また、強い殺菌、抗菌力に優れ、食中毒を予防する働きなどもあります。
- 梅はアルカリ性食品です。  
アルカリ性食品とはナトリウムやカリウムなど、アルカリ性を示す金属イオンが多く含まれている食品のことです。梅干しに含まれるクエン酸が、酸性に傾いたドロドロの血液を弱アルカリ性に中和してくれることで、血液がサラサラになります。
- 梅干しに含まれるポリフェノールの一一種「梅リグナン」は、シミ、シワ、ガン、生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素の働きを抑えます。



第219号  
令和3年7月

## 梅の実の種類



**南高梅**  
(なんこうばい・なんこううめ)

和歌山県の代表的な品種。果実の特徴は、大粒で肉厚、皮が薄く柔らかいので、梅干しや梅酒、甘露煮など、何にでも使える万能梅です。



**古城(こじろ)**

和歌山県原産の梅。南高梅よりやや小さめの梅で、皮がしっかりしていて、実くずれしにくいことから、梅酒に適しています。



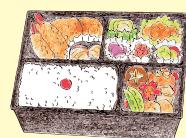
**豊後(ぶんご)**

大分県が原産地の梅で、「あんず」との自然交雑実生で誕生した珍しい梅です。梅干しも美味しいですが、どちらかというと梅酒や梅シロップ向きです。耐寒性が強いので、青森県や長野県で多く栽培されています。



**竜崎小梅、甲州小梅**  
(りゅうきょうこうめ, こうしゅうこうめ)

小粒の梅で、カリカリ梅干しなどにされる品種です。



## 豆知識

- 青梅にはアミグダリンという有害成分があるので、そのまま食べないようにしましょう。青梅の実が熟していったり、酒や砂糖、塩などで漬けて加工をしていく段階で徐々に無毒化されていきます。
- 濃口しょうゆが関東に広がる江戸中期以前は、梅干しを日本酒で煮詰めた「煎り酒」が「垂れ味噌」と共に調味料として広く使われていました。「煎り酒」は醤油より歴史が古く、室町時代に考案され使われ出したと言われています。



今月のレシピ

## 切り干し大根の梅肉和え

### 【材料】(3~4人分)

切り干し大根 ..... 15g  
ささみ ..... 1本  
きゅうり ..... 1/2本  
大葉 ..... 2枚  
生姜 ..... ひとかけ(正味5g)  
ごま ..... 大さじ1

A 梅干し ..... 1個  
(ペースト状にする)  
砂糖 ..... 小さじ1  
ポン酢 ..... 大さじ2.5  
ゴマ ..... 大さじ1



### 【作り方】

- ① 切り干し大根はよく洗い、20分ほど浸けて戻す。水分を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ささみは筋を取り酒をふりかけ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで約2分加熱する。粗熱をとりほぐす。
- ③ きゅうり、大葉、生姜はせん切りにする。
- ④ ボールに1~3の材料を入れてよく混ぜ合わせ、Aの合わせた調味料を和える。

参考：「旬の野菜の栄養事典」株式会社ナレッジ、「あたらしい栄養学」高橋書店、「旬の食材百科」Webサイト