



# 食育ソムリエコーナー

しょういか〜ご習志野店 吉越 十ホ

## 『梅』

**5月から6月は梅の季節。梅の手仕事してみませんか**

梅の歴史はとても古いです。中国から伝わったという説が有力です。

※  
漢方薬「烏梅(うばい)」として、日本に伝わってきたのが奈良時代以前。

熱さまし、下痢止め、はれものの手当てなどに使われてきました。

※烏梅(うばい)＝青梅を燻製にしたもの。

燻したことで真っ黒になりその色から烏(からす)梅となった。

万葉集でも梅が出てくるが、この時は鑑賞用の梅。

その後、清少納言の枕草子では梅干しが登場。古来から梅干しは

食べられていたことがわかります。しかし、庶民の日々のおかず

になったのは江戸時代から。そして、今現在も常備食として非常食として

活躍しています。

## 【小梅と梅】

小梅は小さい梅。というのは皆さんわかっていると思いますが、勘違いしやすいのが青梅と南高梅。二つの品種があるように思われがちですが、南高梅も若いうちは青い梅です。南高梅は、梅干しにすることが主流なので完熟してから梅干しにします。お店でも完熟してから販売していることもあるためそのように感じてしまうのですよね。

**「小梅」**→小さな梅の品種。



お店に並ぶとき小梅は品種はほとんど書かれていませんね。

主な品種は・甲州小梅・白王・紅王・パープルクイーン

パープルクイーンは白王の枝変わりでシロップにするときれいな紫色になります。

**「青梅」**→熟す前の梅。

酸味が強く、硬めの食感。



南高梅であれ、他の品種であれ青い梅の状態は青梅です。

そのまま、放置すれば完熟梅となります。

**「完熟梅」**

黄色の熟した梅。実が柔らかく甘みがでる。



梅には、青梅のまま完熟してからの梅とそれぞれおいしく利用できる利用方法があるので、それによって作っていくのがよいでしょう。

○青梅のうちの梅仕事は

「梅シロップ」「梅酒」「カリカリ梅」「梅ジャム」など

○完熟梅の梅仕事は

「梅干し」「梅シロップ」「梅ジャム」「らっきょう酢漬け」など

どちらでも作れるものがあります。それぞれ違いがあるのでそれを食べ比べて楽しむのもいいと思います。

## 【梅仕事カレンダー】

出回り時期		梅の熟度	用途
5月	中旬	青梅・小梅	小梅漬け
	下旬		梅酒 梅シロップ
6月	上旬	完熟梅	
	中旬		梅干し
	下旬		梅酒 梅シロップ
7月	上旬	超完熟梅	梅ジャム
	中旬		

## 【主な梅の種類】

- ・南高梅 梅干しといえば南高梅！！というほど名の知れた梅。  
和歌山の南部高校の高田先生の梅が最高品種に選ばれ  
そこから南高梅と名付けられた。  
皮が柔らかく、種が小さめのため梅干しに適している。

・**パープルキング** 梅の新品種 2002年ごろ南高の枝変わりで見発見



表面が紅紫色。梅酒、梅ジュースにするときれいなピンク色になる。希少な品種。

・**パープルクイーン** 紫色の小梅。アントシアニンが一般の梅より多く



含まれている。JA 紀南だけが栽培している。梅酒、梅ジュースにするときれいな紅紫色に。

・**ミスなでしこ**



「南高梅」と「パープルクイーン」の交配種。小粒の梅。果皮がきれいな紫いろで外観から紫宝梅(しほううめ)とも呼ばれる。

・**つゆあかね(露茜)** 「すもも」と「梅」の掛け合わせ。追熟すると



果肉も赤になる。梅酒、梅ジュースにしてきれいな赤色に。

こじろうめ  
・**古城梅**

主に青梅で販売されることが多い品種。

青梅の一級品で

「青いダイヤ」とも呼ばれる。

・<sup>しろか がうめ</sup>白加賀梅

果肉が緻密。青梅でも完熟梅でもどちらでも使い勝手が良い梅。

・<sup>べにざし</sup>紅映梅

福井県のみ限定栽培品種。

・<sup>ぶんご</sup>豊後梅

梅とあんずの交配種。寒冷地での栽培に適している。品種で、青森や長野で作られている。

梅干しも作れるが、梅シロップ、梅酒向き

・<sup>おうしゅく</sup>鶯宿梅

古来種。昔ながらの硬い梅。香りが強い。梅シロップ、梅酒向き

## 【梅の手仕事してみましよう】

レシピをすべて掲載できないので、ポイントをお伝えします。

※梅シロップ・梅酒。梅サワーは下処理をした梅を一度冷凍してから作ると、エキスも出やすくなり、短時間でつくることができます。

※梅干しを作る時に上がった梅酢は用途たくさん。

梅酢を入れてご飯を炊く、ドレッシングを作る、梅酢で新生姜や長芋を漬ける等々

※青梅、完熟梅のどちらでも梅シロップやジャムが作れます。

それぞれ風味が違うので比べてみるのもいいでしょう。

他、梅に関するお問い合わせはしよいか〜ご習志野店へ