

## 梅味噌

## 《今回の多摩市産》

・青梅



・味噌「原峰のかおり」



梅は酸が強いので、保存容器には気をつける必要があります。ホウロウ、ガラス、陶器のいずれかを選び、保存する期間が長いことを考えて、熱湯消毒してよく乾かし、35度以上の焼酎で容器の内側や蓋、ふちなどをよくふきましよう。

砂糖も色々な種類があります。材料がシンプルなので、なるべくミネラルが豊富な砂糖を使って、体に優しい自分だけの自家製レシピにしてみましよう。

梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸が疲労回復に役立ち、酸性になりがちな現代の食生活において身体をアルカリ性してくれます。夏場には欠かせない、日本の大切な食材ですね！

梅雨の時期は梅仕事の季節です。私は実家の梅を収穫して、梅干しや梅シロップを仕込んでいます。梅仕事はわたしの暑気払いでしょうか。

ただ工程が大変なこともあり、なかなかそこまではできない・・・という方もいらっしゃるのでは。

そこで一日で出来る「梅味噌」はいかがでしょう！自分だけの自家製「梅味噌」をいろいろなメニューに役立ててみませんか？

## 《材料》

- ・青梅 : 500g
- ・味噌「原峰のかおり」 : 500g
- ・三温糖(他の砂糖でも OK) : 500g

## 《作り方》

- ① 青梅を2～3時間水に浸ける。これはアク抜きと種離れを良くするため。
- ② 保存する容器は左記の要領で消毒しておく。
- ③ 青梅の水気をよくふきとり、爪楊枝や串などでへたを取る。
- ④ 材料全てを大きめの鍋に入れ、鍋底が焦げないよう時々ヘラでかき混ぜながら、弱火で1時間煮込む。(30分経った頃から果肉が種から外れ出す。種は途中で取り出してもよし、食べる時に取り出してもよし)



煮込み始めて  
15分



30分後



出来上がり  
1時間後

- ⑤ 冷めてから保存容器に入れ、冷暗所で1年は保存可能。(私は冷蔵庫の野菜室で保存しています)

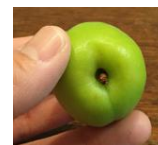


## 【梅味噌の活用方法】

なにしろ用途が広いです！アレンジせずとも、そのまま使えるところが素晴らしい調味料だと思います。

炊きたてのほっかほかのご飯に乗せてもよし、豚しゃぶのたれ、もろきゅうの味噌、こんにゃくの田楽味噌、菜っ葉のお浸しに添えて、冷や奴のたれ・・・

まだまだあると思いますが、お茶うけや肴として、私はそのままチビりと食べるのも大好きです(笑)



梅のへた