

梅雨入りしてじめじめ蒸し暑い日が続いていますが、皆様体調など崩されていないでしょうか？

今の時期の食材といえば梅。日本食には欠かせないものですね。

梅を食べたり思い出したり見ただけで、のどの奥から唾液がジュワァーとひろがるその唾液の中にはパロチンという若返りホルモンがたくさん含まれていそうです。

ほかに…、疲労回復、食欲増進、老化予防、整腸効果など、梅にはたくさんの効能があるんです。

それから、「うめは三毒（食べ物の毒・水の毒・血の毒のこと）を絶つ」と言われるように、古くからその効能が認められていたそうです。すごい「梅」パワー。



まだまだこれから暑い日が多くなりますが、しっかり体調管理をして夏を元気に楽しみましょう！！今回は大人から子供まで気軽に「梅」パワーを楽しめる、梅シロップです。

## 郷土料理レシピ集

### 梅シロップ

材料 青梅 1kg  
はちみつ 1kg（氷砂糖でも可）

- 作り方
- ①青梅は水洗いし、たっぷりの水に2～3時間つけアクを抜く。  
1粒ずつ丁寧に水気を拭き取り、竹串などでヘタを取る。
  - ②梅に竹串やフォークで10カ所くらい穴をあけ、消毒した保存瓶に梅を入れ、ハチミツをそそぐ。氷砂糖で作る場合、梅から水分がでるのに時間がかかるため発酵しやすい。
  - ③ハチミツが梅全体にいき渡るように瓶をゆすって、冷暗所に1カ月ほど置く。中身が発酵することがあるので、ときどきふたを開ける。

#### 梅シロップの活用法

氷水で割ったり、炭酸水で割って梅スカッシュに！  
牛乳で割ると飲むヨーグルト風に！！  
かき氷にかけても！！



注 シロップから梅が出ている部分がカビやすいので、こまめに瓶をゆすったり重しをのせたりして工夫を。