



= うめ（梅） =

Japanese Apricot（英）

バラ科ウメ属

梅は、桃や桜に先駆けて美しい花を開き、甘い香りを漂わせることから、万葉集でも多くの歌が詠まれており、「観梅」や「松竹梅」といった言葉からもわかるように、古くから日本人に親しまれてきました。

【歴史】

中国原産の梅は古くに日本に渡来し、観賞用、食用として日本人の生活に根付いています。特に梅干しや梅酒など手をかけて作られる日本の味は食卓には欠かせないものとなっています。

日本で「梅干し」が初めて書物に登場したのは、平安時代の中頃であり、中世以降において実の利用が盛んになりました。鎌倉時代以降、梅干しは食用や薬用として重宝がられました。

【主な品種】

♪♪. 南高（なんこう）

和歌山県南部川村原産の南高梅は皮が薄く、種が小さく果肉が厚いのが特徴です。梅酒や梅干しに最適の品種です。これを漬けた紀州の梅干しは特産品となっています。淡い緑色で日光にあたるにつれ赤く色づいていきます。

今年の南高梅は、金沢市中央卸売市場には、6月から入荷してくる見込みで、出荷量としては前年並みとなる予想です。

♪♪. 古城（こじろ）

南高梅よりも出荷時期が早く緑色の濃い品種です。鮮やかな色のため梅酒に使われることが多い品種です。

金沢市中央卸売市場では、和歌山産の入荷が始まっており、低温が続いた影響で例年より5日ほど遅いスタートとなりましたが、生産量は平年並みを見込んでいます。品質も良好です。

今月の旬の一品

♪♪. 小梅

1粒が5g前後の小粒種です。小梅漬け等に利用されます。小梅の中でも比較的大粒の品種は梅酒などにも利用されます。

♪♪. 白加賀

収穫期は6月中旬です。梅酒などに加工する青ウメの代表的な品種。実は25g程度で、果皮の色は淡い緑色をしており、外見、品質ともに優れています。

♪♪. パープルクイーン

実の紫色もさることながら、梅ジュースや梅酒に漬けると、ジュースの色が透き通ったきれいなピンク色になります。このような着色特性は他の梅には見られません。



【梅の日】

2006年、JA和歌山県農が「梅をもっと知ってもらおう。もっと食べてもらおう」という思いから、6月6日を「梅の日」と制定しました。(2006年4月 日本記念協会にて認定) これは、天文14年6月6日に賀茂神社例祭において奈良天皇が梅を献上したという故事にちなんでいます。この日は、梅酒の作り方や梅干の漬け方など、梅にまつわる様々な講習会やイベントが各地で開催されます。

その他、大阪府摂津市の梅研究会が6月1日を「梅の日」と定めています(1987年制定)。これは、6月頃から梅が出回るということと、実が熟しはじめる時期ということからきています。地域や団体によって異なるようです。

ちなみに、6月11日は「梅酒の日」となっています。

【栄 養】

梅は梅干し等加工してから食すことが多いのですが、そこで発揮されるパワーがクエン酸です。クエン酸は殺菌効果が高く、梅干しは菌の繁殖を防ぐ効果があります。また忘れてはならないのが疲労回復効果です。体内のクエン酸サイクルを活発化させることにより、疲労のよとの乳酸を分解するため、疲労回復が早いのです。梅干し1個でもかなりの効果があります。

また、梅干しなどの酸っぱいものを食べると唾液が多く出ます。これは刺激唾液と呼ばれ、口の中で生まれる活性酸素を減らす働きがあります。

酸っぱい、辛いなどの刺激性のものを食べると生体防御反応が働いて唾液と同じように胃粘液が胃を守ろうと分泌されます。これにより胃壁が保護されます。

また、梅肉には加熱によって新たな効果を生み出す成分が含まれており、血栓の原因ともなる血小板凝集を防ぎ、脳梗塞や心筋梗塞を防止する効果があると言われています。

今月の旬の一品

青梅は生食厳禁！！

未熟な梅に含まれるアミグダリンという酵素が体内で青酸を発生させるため、生食は避けましょう。お子様の手の届かないところに置いた方が良いでしょう。

梅干し（塩漬）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	カロテン
33.0kcal	65.1g	0.9g	0.2g	83μg
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	食物繊維
8.7g	440mg	65mg	34mg	3.6g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単！梅の加工法】

● 梅ジュースの作り方

材 料（できあがり 約 1.8ℓ）

梅	2kg	広口ビン
砂糖	2kg	



- ① 梅を水洗いして軽く水気を切り、ビニール袋に入れ冷凍庫に24時間以上入れる。
※梅を冷凍することで、短期間で作ることができます。
- ② 砂糖と梅をビンに交互に入れて密閉する。
- ③ 梅の解凍が始まると時々ビンを動かし、砂糖を溶かします。約10日でできあがり。
- ④ 保存時はジュースをなべに入れ加熱殺菌し、冷ましてから、煮沸した容器に入れ冷蔵庫で保存します。

お召し上がり方

水、ソーダなどで4～5倍程度に薄めてお飲みください。牛乳で割るとヨーグルト風味になります。

● 梅ジャムの作り方（梅ジュースを作った後の梅でできます）

- ① 梅ジュースを作った後の梅の種を取り、ミキサーで細かくする。
- ② 梅の重量の50%の砂糖（またはハチミツ40%）を入れて弱火で煮る。時間は砂糖が溶け出してから10～15分が目安。
- ③ 熱いうちにビンに詰め、冷ましてから冷蔵庫で保存してください。

お召し上がり方

パンに塗ったり、ヨーグルトソースとしてもおすすめです。