

いまいの「うめ」を 知ろう！



梅園

今日は梅干しについてお話しします。

伊万里には、脇田町にある伊万里梅園「藤ノ尾」、大川内町にある「青螺丘梅園」、黒川町にある「うぐいすが丘梅園」などがあり、現在65件の生産者がいらっしやいます。

伊万里の梅は、温暖な気候とこれらの広い園内で、愛情いっぱい伸び伸びと育てられています。

梅の花



みなさん、梅の花を見たことがありますか？

5枚の花びらで桜の花に似ていますね。

この花が咲き誇る2月の中旬から下旬は、梅園の景色がとてもよく
伊万里梅園「藤ノ尾」では、梅まつりが開催されています。

☆☆☆伊万里の梅☆☆☆

南高(なんこう)



古城(ごじろ)



小梅(こうめ)



いろいろな種類の
梅があるんだね。



伊万里では小梅、古城、南高梅の3種類が作られています。
3種類の中で一番多く収穫されているのは、南高梅だそうです。

今日の給食の梅干しも、南高梅です。
南高梅は1粒が30g前後で
種が小さくて皮が軟らかく、果肉が厚いのが特徴です。
そして、完熟すると美しい赤みがさし、写真のような実になります。

南高梅の収穫期は6月上旬で
梅干しの他には、梅酒、梅肉エキスなどに使われるそうです。

☆☆☆梅干しができるまで☆☆☆

収穫



一つ一つ丁寧に傷をつけないように収穫します。

選別



等級と大きさに選別します。

塩漬



ミネラル豊富な原塩で漬け込みます。

できあがり



完熟した南高梅は、皮が薄く、肉厚で表面に塩をふきます。

土用干し



日中40~50°Cのハウスの中で土用干しされます。



漬込みから約1週間、きれいな梅酢が上がってきました。

梅干しが赤い色をしているのは、太陽の光をいっぱいあびているからです。

では、梅干しができるまでを紹介します。

まず、収穫ですが、一つ一つ丁寧に傷をつけないように収穫されます。

それから、選別と言って、梅の出来の良さや大きさを分ける作業をされます。

選別された梅は、ミネラルたっぷりの塩で漬け込みをされます。

4日から1週間ほどすると、梅からエキスが出てくるそうです。

その後、エキスから取り出し、日中40~50°Cのハウスの中で土用干しされ、赤じそを入れて付け込まれます。

このようにして、おいしい梅干しが出来上がります。



うめ生産者の方々



こちらは、生産者の方々です。

梅は塩辛い、すっぱいイメージがありますが、昔から食べられているということは健康にいいということです。

梅干しには抗菌作用や疲労回復などの効果があります。また、梅干しを食べることによって熱中症の予防にもなります。

「1日1粒はぜひ食べてほしいです」と言われていました。

梅にはこんなパワーがあります！

疲労回復効果



整腸作用効果



抗菌効果



食欲増進効果



生産者の方が言われていたように、梅には体にいいことがたくさんあります。

まず、疲労回復効果があります。

梅に含まれているクエン酸が体の疲れをとってくれます。これから暑い季節は疲れもとってくれるし熱中症を予防してくれる塩分もとれていいですね。

次は、整腸作用効果です。

梅に含まれるカテキン酸が胃腸の働きをスムーズにしてくれます。

便秘にも下痢にも効果があります。

次は、抗菌効果です。

よく昔から、おむすびの中に、梅干しが入っていますが、それは、梅干しにご飯を腐りにくくする働きがあるからなんですよ。

また、食欲を増進させてくれる効果もあります。

梅を食べるとすっぱくて、だ液と胃液がたくさん出てきます。だ液と胃液は消化液といって、食べ物を消化しやすくするために出てくる液です。だから、これがたくさん出ると、食べ物がどんどん消化されて、胃腸の調子がよくなり、食欲もわいてきます！



このように、体にいいこといっぱいの伊万里の梅干しを食べて元気に過ごしてください。