

いまいの「うめ」を 知ろう！



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ゃいます。
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月の中旬から下旬にかけて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(こじろ)



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。

塩漬け



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℃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、梅からエキスがでてくるそうです。その後、エキスから取り出し、日中40～50℃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。



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よ。

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。

「疲労回復効果」

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。

「整腸作用効果」

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。

「抗菌効果」

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。

「食欲を増進させてくれる効果」

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。

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！



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。