

初夏の手作り保存食を楽しみましょう

初夏・・・1年で最もさわやかな季節から一転、梅雨特有のじめじめした季節に突入です！
日本ではこの時期ならではの手作り保存食がたくさん生まれ、今も引き継がれています。
でし上がりの充実感を味わえて、食卓が豊かになる保存食、今年は手作りにチャレンジしましょう。

新しょうが

特徴：年中出回っているものより、収穫したては水分をたっぷり含んでいるため、さわやかな辛みを感じる

栄養成分：ビタミンC

ショウガオール、ジンゲロール・・・抗酸化物質が豊富で体内の活性酸素を除去し、免疫力を高める

全身の血行を良くし発汗を促すので、夏の暑さにぴったり

選ぶとき：白くて、つやと張りがあり、茎の元のピンク色が鮮明なものがよい

★新しょうがの甘酢漬け

材料 作りやすい分量、目安

＜作り方＞

新しょうが	500g
塩	少量
＜甘酢＞	
酢、砂糖	各1カップ
塩	大さじ1
水	1/2カップ

- ① 新しょうがはかたい部分や汚れた部分を包丁でこそげとる。
- ② 薄切りにして水にさらし熱湯でさっとゆでる（30秒～1分程度）
- ③ すぐにざるにあけて、塩少量をふってあおぎながら冷ます。
- ④ 小鍋に甘酢の材料を入れて煮立てて冷ます。
- ⑤ 広口の瓶に③を入れ④を注いで全体を混ぜる。



- ・全体が淡いピンク色に染まったら食べられる
- ・2～3カ月はおいしく保存できる
- ・みょうがを加えるとさらにピンク色が鮮やかになる
みょうがは縦に4等分に切りさっとゆでて、水けをきいたら甘酢に加える
- ・甘酢はすし飯や、酢の物などに活用できる
- ・薄切りにできなくて余った部分は、刻んでご飯に混ぜたり、炒めものなどに活用するとよい

★にんにくのしょうゆ漬け・オイル漬け 新にんにくも今が旬です

- ・しょうゆ漬け：ひとかけごとに分け、薄皮をむいてしょうゆをひたひたまで注ぐ。
【にんにくもしょうゆも炒め物、煮物など何でも使える】
- ・オイル漬け：ひとかけごとに分け、薄皮をむいて薄切りにする。赤唐辛子1個は種を取り小口切りにする。瓶に入れてオリーブ油をひたひたまで注ぐ。
【にんにくもオイルも焼き物、炒めものなどさまざまに使える】



梅

特徴：酸味成分であるクエン酸により糖質の代謝を促進し、疲労回復効果を期待できる

また、細菌の増殖を抑える働きがあり腐敗防止にも有効

特有の酸味は唾液の分泌を促進し、食欲不振の改善にも効果的

★梅の砂糖漬け（梅シロップ）

材料 作りやすい分量

青梅	1kg
砂糖（氷砂糖）	700g

＜作り方＞

- ① 梅は洗って、なり口の黒い部分を竹串で除く。たっぷりの水に2～3時間浸してアクを抜き、ざるにあげて水けをきる。さらにかわいた布巾で水けをよくふき取る。
- ② 冷凍庫で凍らせる。（凍らせると梅の果汁が早くしみ出る）
- ③ 広口瓶に②と砂糖を交互に入れる。梅から汁が出て砂糖が溶け、梅がつけ汁の中につかるまで、1日1回は瓶をゆすって梅に砂糖をよくからめる。

- ・常温で保存し、1ヶ月くらいして梅が完全に汁の中につかれば汁はシロップとして飲める
- ・シロップは水や炭酸で好みの濃さに割って飲む
- ・牛乳に入れるととろりとして、飲むヨーグルトのような食感を楽しむことができる
- ・梅は取り出してそのまま食べたり、刻んで焼き菓子に入れてもおいしい
- ・シロップは常温保存でよいが、保存状態により蒸し暑さが続いたりするときは冷蔵保存が安心。万が一発酵して泡立ってきたら鍋に移して煮立てて冷まし、保存瓶に戻す
- ・白く濁った場合は布巾等でこす

★梅のみそ漬け

材料 作りやすい分量

青梅	500g
みそ	500g
砂糖	250g

＜作り方＞

- ① 梅の処理は砂糖漬けと同様にする。
- ② 広口瓶に梅、みそ、砂糖の順に重ね入れる。これを2～3回繰り返す。梅から汁がしみ出てみそと砂糖が混ざり合い、梅がみそにつかるようになるまで1日1回ゆすりながら置く。
＊みそは肉や魚、豆腐のたれに、また野菜サラダのドレッシングに使える。
実は刻んでご飯に混ぜたり、薬味としてそうめんなどに利用しても・・・