

梅酢あれこれ

- 梅干を漬ける時、梅の実を塩漬けにして2~3日すると、梅のエキスをたっぷり含んだ酸味の強い液が出てきます。これが「梅酢」です。
- クエン酸や酢酸、リンゴ酸などの有機酸が豊富に含まれています。
- 梅丹本舗の梅酢は良質の梅の実とこだわりのお塩で梅干を漬けるときに出来る100%天然の昔ながらの健康梅酢です。
- お料理の味付けや下ごしらえはもちろん、他にもいろいろな利用法があります。

① カンタン梅酢クッキング

大根の赤梅酢漬け

大根がほんのり色づいて美しい即席漬け

大根を花形に抜き、3ミリくらいの薄切りにし、ひたひたの赤梅酢に30分くらい漬ける。



紅らっきょう

材料—らっきょう・赤梅酢各適宜

梅丹・中国産・天日塩(らっきょうの分量の4~5%)

- ・らっきょうの下漬けをする。らっきょうに分量の天日塩をふり、重しをして2~3日置く。
 - ・水が上がったら水気を切り、らっきょうをていねいに拭き取る。
 - ・らっきょうがかぶるように、赤梅酢を入れて本漬けする。
- ※らっきょうのかわりに、しょうがやみょうがを漬けてもおいしいです。

② カンタン梅酢調味料

梅酢ドレッシング

梅酢大1、レモン汁1/2個分、植物油1/2カップ、こしょう少々を混ぜ合わせる。

梅酢ヨーグルトドレッシング

梅酢大2、ヨーグルト大3、植物油大5、こしょう少々を混ぜ合わせる。

梅マヨネーズ

材料—梅酢大1、卵黄1個分、こしょう少々、植物油

- ・梅酢大1/2に卵黄・こしょうを入れて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ・少しづつ植物油を落としながら、手早く混ぜ、かたくなってきたら、残りの梅酢を少しづつ入れ、マヨネーズ状態になるまで混ぜる。

梅みそマヨネーズ

白みそ大2、梅酢・豆乳各大1、植物油大8をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③ 梅酢で下ごしらえ

☆魚の酢洗い

梅酢に含まれる酢酸などの有機酸には、たんぱく質を変性させる働きがあります。細菌類の菌体はたんぱく質なので、梅酢で魚を洗うと表面についた細菌を殺すことができます。

☆魚の身をしめる

魚は時間が経つにつれてアルカリ性になり、身が柔らかくなります。梅酢につけると梅酢に含まれる有機酸の作用で魚肉が酸性になって、身がしまります。

☆脱臭作用

梅酢を加えた水でいわしやさばなどの臭みの強い魚を煮ると、臭みが取れます。

☆ゴボウ・レンコンのアク抜き

ゴボウを煮るとき、梅酢を入れておくと、ゴボウが黒くなりません。レンコンは梅酢を加えた水につけておくと白く仕上がります、ねばりのないシャキシャキした歯ざわりが楽しめます。

☆昆布を柔らかく煮る

昆布を水に長くつけていると、うまみ成分のグルタミン酸やヨウ素、カルシウムなどのミネラル類まで水に溶け出してしまいます。付け水に梅酢を2割くらい入れておくと昆布が早く柔らかくなり、栄養素の損失が防げます。

☆ご飯の保存

炊いたご飯に梅酢をふりかけておくと、ご飯が長持ちします。

④ 梅酢を使った民間療法

☆肺炎・気管支炎・ぜんそく

- ・レンコンのおろし汁盃3杯分に梅酢を盃2杯分入れる。
- ・ハチミツや黒砂糖で甘みをつけて熱湯を注いで飲みます。
- ・梅酢を熱湯で5～6倍に薄め、タオルかガーゼに浸してのどを湿布すると効果アップ。

☆便秘・下痢

梅酢を盃1～2杯飲みます。飲みにくい場合は、水やお湯で薄めても構いません。

☆めまい・脳貧血

梅酢を盃1杯飲むと気付け薬になります。

☆肩こり

梅酢と天日塩を入れた熱湯にタオルをしぼら
く浸して軽く絞り、熱いまま肩に当てます。

⑤ 風邪とのどの痛み

☆風邪のひきはじめ

梅干大 5個 刻みしょうが 30g	みかんの皮を焼いたもの 少々 黒砂糖 お好み
----------------------	---------------------------

風邪のひきははじめには種を取った梅干と刻みしょうが、みかんの皮を焼いたもの、黒砂糖を合わせてドロドロになるまで煮詰めて食べると効果があります。

☆熱とせき-1

梅干大 5個 黒豆 1握り 刻みニンジン 100g	オオバコ 3枚 水 3合(540cc)
---------------------------------	------------------------

種を取った梅干と黒豆、刻みニンジン、オオバコを水3合で半量になるまで煮詰め、寝る前に飲むと熱とせきによく効きます。

☆熱とせき-2

梅干の黒焼きの粉末 2個分 おろししょうが 少々	しょうゆ
-----------------------------	------

梅干の黒焼きの粉末におろししょうが、しょうゆを加え、熱湯を注いでよく混ぜて飲みます。高熱や激しいせきに効果があります。