



## 梅の塩漬け(袋漬け)

### ■材料(1人分)

梅・・・・・・・・・・・・・・・・1kg

粗塩・・・・・・・・・・・・・・120g

ホワイトリカー(35℃)・・・大さじ4

ジッパー付き保存袋Mサイズ・・・2枚



### ■作り方

1. 梅のなり口に付いているヘタを竹串などで取り除く。
2. 梅を傷つけないように流水でやさしく洗う。
3. 布巾に少量ずつとり水けを拭く。
4. ボウルに梅を入れる。ホワイトリカーを振り入れ、梅になじませる。粗塩を手でまんべんなくまぶす。
5. 梅を二等分し、ジッパー付きの保存袋の口を折り返して底までしっかり広げ4の梅を丁寧に入れ、ボウルに残った粗塩を全て入れる。
6. 保存袋に入れた梅を平らに広げてならし、空気を抜くようにして口を閉じる。2つの袋をバットに平らに重ね、上の袋がおもしになるようにする。バットボトルや本などで2kgの重し(梅の重さに対して倍の重さ)をする。
7. 梅酢が上がるまで毎日、保存袋の表裏を返し、上下の袋を入れかえる。
8. 2~3日間すると梅酢(白梅酢)が上がってくる。このまま赤じそが出回るまで暗くて涼しい場所におく。重しを半分にする。

## 紫蘇漬け

■材料 赤じそ・・・150g 粗塩・・・30g

### 【梅干しの袋漬け 作り方8から続く】

9. 赤じその葉を摘み、流水でもみ洗いしてざるに上げる。葉の水けを軽くきり、ボウルに入れる。  
粗塩の半量をふり入れ、全体になじませる。  
★残った水けがよび水となり、塩のなじみがよくなる。
10. 赤じそのアクを出すようにしっかりもみ込む。濁ったアクが出てきたら葉をギュッと絞り、別のボウルに入れる。  
濁ったアクは捨てる。
11. 残り半量の塩をふり入れ、全体になじませる。同様に葉をしっかりとんでアクを出し、ギュッと絞ってアクは捨てる。  
1回目のもみ込みよりきれいな色になってくる。
12. 別のボウルに3の赤じその半量を入れ、保存袋に白梅酢を加える。  
赤じそをまんべんなくほぐすと、梅酢が鮮やかな赤色になってくる。
13. 保存袋の塩漬け梅に赤じそを平らに広げ、11の梅酢も入れる。空気を抜くようにして口を閉じる。  
残りの葉も同様にして、もう1枚の保存袋の梅に広げ、口を閉じる。  
バットに2つの袋を平らに重ね、暗くて涼しい場所に3週間~1か月間おく。  
毎日、保存袋の表裏を返し、上下の袋を入れかえる。



## 土用干し

### 【紫蘇漬け 作り方13から続く】

14. 梅を干す。赤じそと赤梅酢はホウロウの保存容器またはガラスの瓶に入れて暗くて涼しい場所におく。  
土用干し用のざるを台に置き、汁けをきった梅を、間隔をあけて並べる。毎日、1日に1回、梅の上下を返す。  
夜は家の中に入れ、3日間干す。
15. 梅を干し始めて2日後に赤じそを干す。梅と同様に赤じそ用のざるを台に置く。  
赤じそは汁けをよく絞り、ほぐしながら間隔をあけて広げる。
16. 3日間干した梅干しは水分が抜けてシワシワになってくる。皮が柔らかくそうで、色鮮やかに干し上がっているのが目安。
17. 保存容器を用意し、1粒ずつ、梅をつぶさないように入れる。干した赤じそをふたのようにして梅干しにかぶせ、  
ヒタヒタより少なめに13の赤梅酢を注ぐ。残った赤梅酢は保存瓶に入れる。  
★暗くて涼しい場所で保存。

## ゴボウとチキンのサラダ

### ■材料(4人分)

鶏ささみ……………3本  
 酒(鶏ささみ用)……小さじ1  
 ごぼう……………1本  
 ※細めのものなら2本  
 人参……………1/2本  
 塩(下茹で用)………小さじ1/2  
 ブラックペッパー…適量

### 《ドレッシング》

マヨネーズ…大さじ5  
 白すりごま…大さじ2  
 酢……………小さじ1  
 醤油……………小さじ1  
 砂糖……………小さじ1  
 塩……………少々  
 胡椒……………少々



### ■作り方

1. ごぼうと人参をさがきにする。ごぼうは水にさらす。
2. 鶏ささみに分量の酒をふりかけ、ラップをしてレンジで火を通す。(500Wで、約4分) 冷めたら、食べやすい大きさにほぐす。
3. 鍋に水、塩、ごぼう、人参を入れて柔らかくなるまで茹で、ざるにあげて布巾で軽く絞る。
4. ドレッシングをボウルに入れて混ぜ、ごぼう、人参、鶏ささみを入れてあえる。
5. 皿に盛り付け、ブラックペッパーをかける。