

食を楽しむ、考える。

vol. 2

手作り保存食の代表格「梅干」。自然の恵みに感謝しつつ、梅から元気をいただきましょう。



写真は5kgです

簡単な漬け方のレシピを
セットしています

6月4日お届け

6月21日～6月25日

285234 次回6月1日

箱入り

美吉野農園
(奈良・和歌山・
三重農場)

予約 産直 青梅(梅干用)

5kg前後(2L寸以上混みサイズ)

予約価格

3,500円

予約のみ

南高梅は、皮が薄く、
果肉が厚くてやわらかい
梅干に好適な品種です。

青梅
(梅干用)



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

レシピサイト「ばくばく献くん」にレシピを提供中。

梅干(梅)の働き

お弁当やおにぎりによく梅干を入れますが、これは梅干には抗菌作用があり、腐敗を防いでくれるという先人の知恵ですね。また、梅に含まれるクエン酸などの有機酸は胃腸の働きを活発にして食欲を増進させ、疲労回復に役立ちます。

梅の香りを楽しみながら 梅干や梅シロップを作ってみませんか

梅干作りは6月から7月の土用過ぎまでと長期にわたる作業ですが、自分で作った梅干の味は格別です。副産物の梅酢は酢の物の風味付けに、赤じそは干してゆかりを作るとふりかけや和え物に利用できます。また、梅酒用の青梅で梅酒、こども達には梅シロップがこれからの季節、喜ばれるでしょう。

