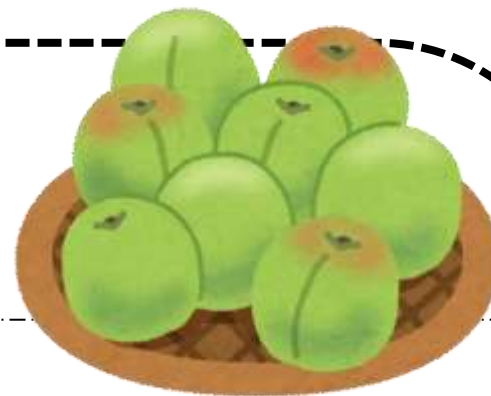


梅の季節



6月は梅仕事の季節です。梅仕事とは、6月頃に、その年に収穫した梅の実を使って、梅酒や梅干しなどをつくることです。

6月上旬は青くて硬い青梅で、梅酒に最適です。あく抜きやへた取りをした梅を氷砂糖とホワイトリカーと共に瓶に入れて半年ほど待てば完成です。

6月中旬になると、熟して黄色く色づき始めます。この頃の梅は梅干しに最適です。梅干しは塩のみで1ヶ月ほど漬け、晴天の日に4日干すと完成です。梅干しは、夏バテ対策や熱中症予防、疲労回復、肥満防止などの効果があります。

6月下旬のやわらかくなっているものは梅ジャムなどに適しています。刻んだ梅に砂糖を加えて煮て作ります。

梅には疲労回復などの効果のあるクエン酸が含まれており、梅干しにするとさらに増えるそうです。これからだんだん夏に向けて暑くなり、体調を崩しやすい時期になります。そんなときこそ、梅を使った食材を食べてみてはいかがでしょうか。