

先月お知らせした「ハイビスカス酵素」の第2弾です。

「ハイビスカス酵素」を飲まれた方から、「パソコンを使っている時に飲んでみたんだけど、目に良いみたい!」、と言うお声を聞きます。

それは、ハイビスカスにも「目に良い」と言われる「アントシアニン」(赤ワインやブルーベリーにも含まれている)が多くふくまれているからなのです。

目の網膜には、「ロドプシン」と言う紫色の色素成分があって、光が当たると信号が発生し脳に送られ「見える」と認識するそうですが、目を長時間酷使すると、ロドプシンの再合成が間に合わず減少していくので、その再合成を助ける働きのあるアントシアニンを補っておく訳です。アントシアニンは、その他にも目に優しい働きも色々あります。

「ハイビスカス酵素」は、酵素の高い浸透圧でハイビスカスの成分を効率よく抽出し、酵素とハイビスカスの持つ機能が手助けしてくれ、また、ビタミンCも含まれているので、紫外線の強くなるこれからの時期、目にもお肌にも良いと言う訳です。

それから、漬け込む為の果実酒用のビンや適当な容器が無い…と言う方は、酵素のビンに直接ハイビスカスを漬け込んでもOKです。ハイビスカスはドライなので、水分が出ることもなく、酵素がビンからあふれ出る心配もありません。



今年は梅が不作で、梅干し用の黄熟した梅の時期も少し遅いのでまだ「酵素減塩梅干し」を漬けられそうです。

最近、ちょっと気になることがいくつかあるので、お話します。

・梅は、黄熟したもの

青梅は酸味も強く、旨みも香りも不足し、皮も固い場合もある。

・塩は、旨みやミネラルを含む天然塩(サラサラタイプの焼き塩)が使いやすく、体に優しい。

精製塩は、カリウムイオンとナトリウムイオンのバランスが取れず「塩分の取り過ぎ」になりやすくなります。

・赤シソと塩の量…シソは梅の1.5~2割で例えば、梅1kgなら

シソ150~200gで、塩はシソの1割とし、シソの量が何キロもある時は、多少塩を足しますが、なるべく少なめの塩でもんでアク抜きをします。

・アク抜きについて…多少手間がかかりますが、シソを入れるのならアク抜きは重要です。

「これで大丈夫!」と思っても、後になって黒っぽくなるのはアクが残っていた証拠です。

アクをもみ出す場合、手に取った少なめの塩でしなっとなるまで、よ~くもみ、絞って汁を捨てる作業を3回目くらい行う。(シソは、葉だけ使用、色が悪くなるので茎枝は入れない)

・もんで出てくる汁と泡は、グレーっぽい紫→きれいな紫→ワインのような紫になります。

・3回目は、上に載せる塩を少し残して、それ以外の塩をシソに入れてもみ、澄んだきれいな紫色の汁になったら、「白梅酢」(先に漬け込んで1週間くらい経ち梅から出た梅酢)を少しかけ、さらにもむと、ピンクがかった紫の汁になり、泡も白味がかったピンクになり出来上がり。

梅酢の量は、1カップくらい使うと赤梅酢が下まで行き渡りやすいです。

・漬け込んで1週間くらいした梅(梅酢が上まで上がった状態)の上に、アク抜きしたシソを隙間なく敷き詰め、最後に出たきれいな汁を入れ、残しておいた塩をまんべんなく載せ、軽く重石をし、シソが浸かる程度にしておく全体にきれいな紫色が行き渡ります。

最後に、新聞紙などで通気ができるようにしてふたを載せておきます。

*梅の量が多い時は、梅の間にも入れる時もありますが、5kg程度なら梅の上に載せるだけで十分です。



染まりにくいと言われる品種の「剣先」で漬けてみました。シソを入れて4日目。赤梅酢に浸るだけでこんなに色付いています。