

今年も、そろそろ梅の収穫の時期になりました。

我が家の2代目の梅の木(7、8年?)は植えて早々、半分は枯れましたが、半分は無事成長し、年々収穫量が増え大きな実をつけるようになりました。

初めて漬けた記念すべき梅干しは、個数は少ないものの、大きめの粒で、息子の結婚の月に重なった、めでたい梅干しです。

さて、今回は酵素を使った「梅」の色々な利用法についてご紹介したいと思います。



メニュー	材 料	ポイント
減塩酵素梅干し①	酵素原液+梅+塩	完熟梅を使ってください。 風味も味も良くなります。
減塩酵素梅干し②	梅酵素の梅+塩	塩は天然塩で。
梅酵素	酵素原液+梅 酵素の甘みと梅のさわやかな酸味が融合して、おいしい!	基本:酵素900mlに梅500gで漬けます。酵素1200mlなら梅1kgでも
梅酒(焼酎)	酵素原液+梅+焼酎	梅に穴をあけると実が柔らかくなります。穴はお好みで。
梅酒(日本酒)	酵素原液+梅+日本酒	梅酵素の分量にお酒1升を入れます
梅ジャム	酵素原液+梅酵素の梅+柑橘系搾り汁	
梅醤油漬	酵素原液+梅酵素の梅+醤油(甘口ではない醤油)	

まずは、「梅干し」ですが、一般的に、手間のかかるものと思われがちですが、酵素で漬けると簡単にできます。さらに、減塩で、酵素の甘みと梅の酸味が調和してまろやかな仕上がりになります!

次に、「梅酵素」を作ると、漬けた後の梅がたくさん残ります。この梅はそのまま食べてもおいしく食べられますが、不思議なことに酸味も残っていて、塩をまぶして漬け込むだけで、おいしい「減塩酵素梅干し」になります。まさに、これこそ一石二鳥です。

減塩酵素梅干しは、程良い塩分で、夏の塩分補給やファスティング中の口寂しい時におすすめです。

#### 梅は漬ける前・・・

まず、汚れなどを流水で洗い流し、アク抜きを兼ねて「ふげん水」(水1ℓに対し、ふげんを添付のスプーンに1杯)に1～3時間程浸けて、流水できれいに洗い流し、ザルで水分を切り、キッチンペーパーなどで水気を拭いて、ヘタを取り、漬けます。(詳しいレシピは、大高酵素福井販売のホームページでご覧頂けます。)

それから、ご家庭で酵素原液に季節の素材(生姜やかりんなど水分量の少ない素材が向いています)を漬ける色んな「〇〇酵素」があります。(通常2、3ヶ月かかるところ、酵素に漬けると1週間から10日で出来上がります)

夏おすすめの飲み方・・・水か炭酸水(無糖)で、4～5倍程度に希釈するとおいしく飲めます。

水の温度は、井戸水程度の冷たさが、胃腸にも優しく、水分の吸収率がいいそうです。

梅の酸味「クエン酸」などは、疲労回復、解熱、抗菌、唾液を出やすくなることによる消化促進などの働きもあります。また、お子様からご年配の方まで年齢を問わずジュース代わりにお飲み頂けますし、夏場の疲れ直しに如何でしょうか。

また、「梅酒」も「梅酵素」の作り方の応用で、焼酎(ホワイトリカーではなく)を入れるだけで簡単にできますし、焼酎の代わりに日本酒を入れると、とてもマイルドな梅酒になります。(お酒が苦手な私の一押しです)

これらの酵素料理や季節の酵素飲料などの「食」をはじめ、健康・美容など色々な生活のシーンで「酵素ライフ」を、是非お試しください。

梅干しを漬けるのに重石の代わりにビニール袋を二重に入れてあります。



\* 今月も、酵素 de クッキングはお休みしました。(^-^)