

チャレンジ!!

エコープ五倍酢で

減塩「梅干し」



おいしい梅干し
できますよー!



720ml (うすめて3.6L) 360ml (うすめて1.8L)

【材料】 梅……………1kg : 【しそ漬け用】 ちりめんしそ(葉のみ)……………150~200g
 塩……………100g : ……………15~20g
 五倍酢原液 ……30~40cc : ……………15~20g

① 梅はよく洗い水につけてアク抜きをする
5時間でOK!

② 梅を水から上げ花梗(ハタ)を取る
~梅酢がよく上がる
竹串を使うと簡単
※梅をキズつけないように

③ 水気があるうちにもむようしながら十分に塩をまぶす

④ 瓶の中に五倍酢を入れる
☆五倍酢は好みにより少量の加減をしてもよい

⑤ ③の梅を瓶の中に入れる
※残りの塩も最後に振り込む

⑥ おとし蓋をし梅の重さの2倍位の重石を置き密閉し涼しい所へ…土用干しまで保存する
梅酢が上がったら重石は1/2にする

⑦ しそは葉の部分のみ摘み取り水洗いする

⑧ 水切りしたしそに塩をふり、よくもみ、アク抜きをする
すり鉢を使うと手軽

⑨ 黒ずんだアク汁が出るので、よくしぼって捨てる

⑩ 白梅酢を加え、よくもむと鮮紅色のキレイな色になる
(白梅酢とは⑥の梅酢です)

☆しそは土用干しまで冷蔵庫で保存しておく
土用干しをしない場合はすぐに漬けます

⑪ 土用干しは2~3日行う
昼頃に1回ひっくり返すとよい

⑫ 瓶に梅・しそを交互に入れ、梅酢を加えおとし蓋・軽い重石をして密閉する
涼しい所に保存

2ヶ月位すると味がなじんで美味しく頂けます

エコープ酢レシピ公開中

※エコープマーク品の『酢』を使って ステキ・せいかつ!

レシピ提供:エコープの酢 製造元 大興産業株式会社

IBUKI 6 No.420 10