

おいしい梅干し
できますよー！



チャレンジ!! エコープ五倍酢で 減塩「梅干し」

【材料】 梅…1kg
塩…100g
五倍酢原液…30～40cc

【しそ漬け用】 ちりめんしそ（葉のみ）
…150～200g
塩…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!



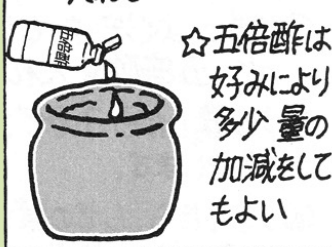
② 梅を水から上げ花梗
（ハタ）を取る
～梅酢がよく上がる
竹串を
使うと
簡単



③ 水気があるうちに
もむようにしながら
十分に塩をまぶす



④ 瓶の中に五倍酢を
入れる



⑤ ③の梅を瓶の
中に入れる

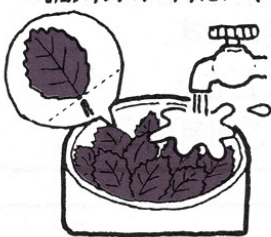


⑥ おとし蓋をし 梅の重さの2倍
位の重石を置き、密閉し涼しい
所へ…土用干しまで保存する



チェックポイント ☆2～3日たっても梅酢が十分
上がらない場合は おとし蓋
重石の点検をすること
☆梅が若すぎると梅酢が上がり
にくいので重石は少し多めにする
☆木製のおとし蓋を使用する場合
水でよく湿らせたものを使用

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



⑨ 黒ずんだアク汁が
出るので、よくしぼ
って捨てる



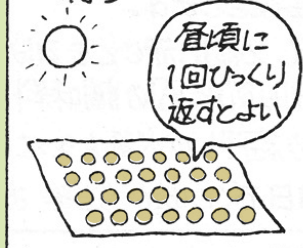
⑩ 白梅酢を加え、よく
もむと鮮紅色のキレイ
な色になる
（白梅酢とは⑥の梅酢です）



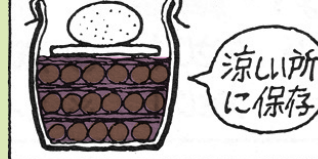
☆しそは土用干しまで
冷蔵庫で保存し
ておく



⑪ 土用干しは2～3日
行う



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



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