

ヒ

ン

ト



おいしい梅干し  
できますよー!



チャレンジ!!

エーコープ五倍酢で

# 減塩「梅干し」



720ml  
(うすめで3.6L)

360ml  
(うすめで1.8L)

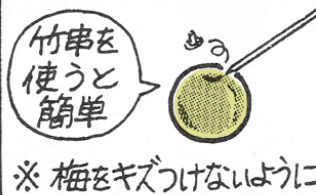
【材料】 梅…1kg  
塩…100g  
五倍酢原液…30~40cc

【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



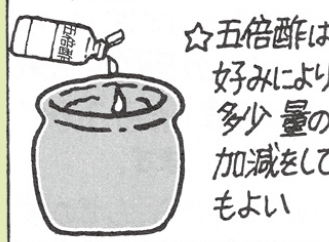
② 梅を水から上げ花梗  
(ハタ)を取る  
~梅酢がよく上がる



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



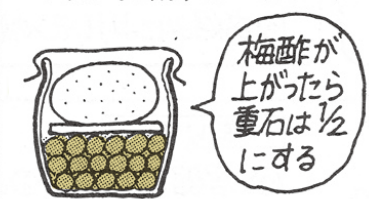
④ 瓶の中に五倍酢を  
入れる



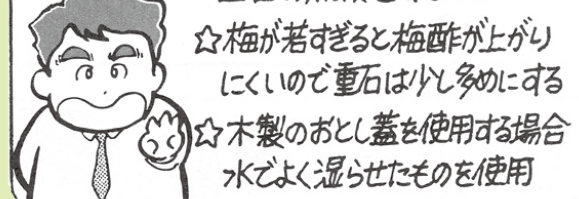
⑤ ③の梅を瓶の  
中に入れる



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



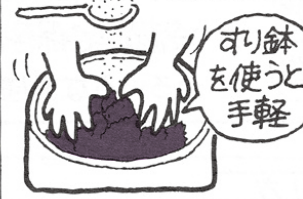
☆2~3日たっても梅酢が十分  
上がらない場合は おとし蓋  
重石の点検をすること



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



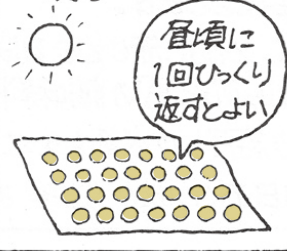
⑩ 白梅酢を加え、よく  
もむと鮮紅色のキレイ  
な色になる  
(白梅酢とは⑥の梅酢です)



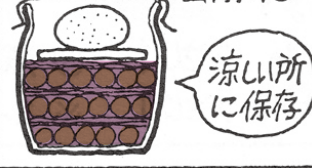
☆しそは土用干しまで  
冷蔵庫で保存し  
おく



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



エーコープ酢レシピ公開中

※エーコープマーク品の『酢』を使ってステキ・せいかつ!

レシピ提供: エーコープの酢 製造元  
大興産業株式会社