

## 【初夏レシピ】管理栄養士が教える！「袋で漬ける♪ 簡単はちみつ梅干し」



[【季節の行事レシピ】管理栄養士が教える「入梅の時期に欠かせない『梅仕事』」](#)で、梅干しの基本的な漬け方についてご紹介しましたが、私はこれまでいろいろな種類の梅干しを購入していました。自分で漬けていなかった理由、それは「漬けるのにとっても手間がかかって面倒！」だから。しかし！！この方法で作ったところ、とても簡単で美味しい梅干しができたのでご紹介します。しかもカビ発生の心配もありません。梅干しを漬けてみたいけど、ちょっと面倒だと思っている方がいらっしゃったら是非一度試してみてくださいね。

### ◆袋で漬ける♪簡単はちみつ梅干し



#### <材料>

黄梅 1 kg  
粗塩 100 g (今回は梅の 10%)  
はちみつ 100 g (今回は梅の 10%)

ホワイトリカーなどの焼酎 適宜 (袋内の消毒用)

※梅は黄色く、やや赤みがかった少し熟したものを選ぶと美味しく漬かりやすいです

<作り方>

- ① 梅を洗って傷があるものは取り除き、清潔な布巾などでしっかり水気を拭く
- ② 爪楊枝で梅のへたを取る



- ③ ジップロックなどの保存袋の内部をホワイトリカーで消毒する  
※ホワイトリカーをそのまま注いで口を閉じよく振ると内部全体を消毒できます。ホワイトリカーは消毒後捨ててしまっても、そのまま梅を入れて漬けても OK。
- ④ ③の中に②の梅と粗塩を入れて梅によく絡むように振り、ジップロックを2重にして（外側にもう一枚する）タッパーなどの容器に入れて野菜室の一番下に入れ、梅の上に直接重みのある野菜を載せる  
※梅酢が上がってくるまでは1日に1回は上下を反対にしましょう（1週間程度）  
※タッパーの蓋は被せないでその上に重めの野菜を載せて重石代わりにする



- ⑤ 3～4日経って梅酢が少し上がってきたらはちみつを加える



- ⑥ 漬けはじめから1週間は必ず上下を反対にする
- ⑦ その後は時々反対にする程度で、梅雨明けまで約1ヶ月そのまま冷蔵庫で放置
- ⑧ 梅雨が明けたら瓶などの清潔な容器に梅のみを移す
- ⑨ 瓶ごと蓋をあけて外、もしくは太陽が当たる窓辺に置いておく



- ⑩ ⑨を3日ほど繰り返したらほぼ完成
- ⑪ 瓶詰めのまま冷蔵庫で1ヶ月保存。1ヶ月くらいから美味しくいただけます

梅干しを冷蔵庫の中で漬けることで一番心配なカビの発生が防げます。重石を持っていない方も多いと思いますが、野菜がその変わりをしてくれるので一石二鳥ですね。たくさんの量はつけることができませんが、ちょっと試しに作ってみたい方にはとても簡単にできる方法だと思います。はちみつが入っているので、少しだけ酸っぱさを抑えた味になっています。両親や子どもたちにも好評のレシピです。是非試してみたい方はぜひ試してみてください。

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー2級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い3人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理を作ること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷり簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。