

●タコシエ店主
中山亜弓が選ぶ

梅干し にっついての本

梅干しづくりに楽しむための三冊



文 ●中山亜弓

なかやま・あゆみ ●東京・中野の自主制作の本やCD、アート作品などを扱う書店・タコシエ店主
版元「タコシエ」にて、本の紹介もしている。

●中山のお店……TACO the (タコシエ)
東京都中野区中野5-2-15 中野「ロードウェイ」内 tel.03(533)3010
営業時間 12:00~20:00 (年中無休) 最寄り駅…京・地下鉄有楽町線 中野駅徒歩四分。
「TACO the」 <http://www.tacoe.com/>

季節はずれの梅のお話ですが、年を越す頃、六月に漬けた梅干しが食べ頃になってきます。

皆さんは、梅は好きですか？

昔から、梅干しは薬代わりで、うまく漬からなかった年はその家は病人がでやすい、などと言われてきました。これは単なる迷信というより、梅干しの殺菌作用や、成分であるクエン酸が疲労回復効果を持つことから、経験的に言われるようになったのだと思います。

そんな蘊蓄はさておき、よかったですら今度の初夏には梅干し作りにトライしてみませんか。

とはいっても、梅干しを初めて漬ける際のハードルになるのが、漬け物用の瓶や樽、漬け物石を持っていない、というインフラ問題です。確かにこれら漬

け物ハードウェアを一式そろえるといいお値段になります。しかも、梅そのものだって決して安くないんだから（スーパーで一キロ七〇〇〜八〇〇円くらい？）

私は生協などで無農薬のものを選んでいるのでキロ九八〇円くらいします、梅を買って道具を揃えてという、最初の設備投資を考えると、出来あいのものを買う方が安くて早いよ、という結論は火をみるより明らかです。しかも三キロくらいにつけて方が一カビでも発生して失敗すれば梅だけで二〇〇〇円以上の損失になるのです。その二〇〇〇円で一〇〇円ショップの梅干しパックが何個買えることでしょう。

しかし、そんなビギナーに設備投資のいらぬ、しかもお試しサイズからはじめられる画期的方法があったのです。



きょうの料理 1998年6月号 No.424
発行●日本放送出版協会
T1106461060481 457円+税
B5判/164頁/1998-06-01



松本紘斉のよく効く梅百科
著●松本紘斉
発行●家の光協会
ISBN4-259-53892-6 / 1600円+税
B5判/154頁/1998-06-01



やっぱり梅酒梅干し
著●中川紀子
発行●創森社
ISBN4-88340-021-2 / 1165円+税
A5判/112頁/1996-04-20

それは堀江泰子先生による梅漬けです。先生の郷里・宮崎は雨が多いため、土用干しをしないしっとりタイプの梅漬けの方法が主流だそうで、その伝統の漬け方に先生独自の合理性や手抜き技をアレンジし、わずか一キロから簡単に漬ける方法を紹介しているのです。

まず、先生は瓶のかわりに「Ziploc」などの密封ポリ袋を使用。しかるべき処理をした梅をこの袋に入れて塩をまぶした後、密封し、袋ごとボウルなど適当な容器に入れ、平たい皿を蓋がわりにして、その上に缶詰やペットボトルなどを詰めてひとまとめにしたポリ袋を重し代わ

りに乗せるといって、極めて簡単な方法で梅を漬けてしまえます。これなら家にある道具だけでできそうですね。しかも一口とか五〇〇グラムといった少量に適したやり方なので、ビギナーに最適です。

マンションやアパートに一人で住んでいると、雨が心配で、なかなか梅を干して仕事に出かけられませんが、先生の方法は梅漬けと違って干さなくても大丈夫。もちろん、この方法で漬けておいて、普通に干してもOKです。

なお「きょうの料理」では毎年五月号で梅干しをはじめとした保存食の特集が組まれます。講師の先生によって微妙に方法が違っていて、変わった漬け方、減塩梅干しなど工夫されたレシ

ピが紹介されるので五月号は要チェックです。

松本紘斉のよく効く梅百科 著●松本紘斉

梅干しを漬けてみて、カビたりにせず成功すれば自信がつき、もっと試してみたくなるのが人情です。そこで私が興味を持ったのは、品種による味や香り、漬かり方の違いでした。

売られている梅のラベルを注意してみると「白加賀」とか「古城」「鶯宿」「南高」などといった優雅な品種名が書いてあります。(梅干し用梅とか梅酒用梅、としか書いてないものもありますが…)鶯の宿だなんて、それだけでも素敵で食べたくなる名前じゃありませんか。

たいていの本では様々な漬け物のひとつとして梅干しが取りあげられているか、あるいは梅酒や梅ジャムなど梅加工品や梅を使った料理のトップに梅干しが出ていますが、梅の品種にまで触れた梅干し本は少ないようです。

その中で、生涯を梅に捧げた松本紘斉先生の本では、品種ごとに梅の実の写真まで出ていて、眺めているだけで、この梅たち全部を一通り食べてみたい…という征服欲に駆られます。(そればかりか、健康食品としての梅の効能から梅の歴史や海外の梅事情、梅にまつわる昔話なども紹介されているのです) そうやって梅の品種を意識しだすと、上記の堀江先生の方法でいろいろな品種をちよつとず

つ漬けてみるのも楽しくなり、できあがった梅干しを保存瓶に移し、○年○月○日××青果店「白加賀」などとデータを記したラベルを貼ることも楽しくなります。そうやっていろいろな瓶に入った大小、紅白の梅を眺めていると生睡が湧き満足な気分になります。データラベルを貼った梅干しの瓶が並んで台所はまるで実験室です。

一般的には梅干し用には南高梅がよくてまわり、高級梅干しといえば南高の銘柄が書かれています。確かに、種が小さく果肉が厚い南高はジュシーで漬けはじめてすぐに梅酢（塩漬けにしたとき浸透圧の関係で梅が

らしみ出てくる透明なエキス）があがり、漬けやすいし、できあがった梅干しも果肉が多くしつとりしていて、皮もうすく柔らかで申し分ない。最近では中国でもどうやって手に入れたのか日本向けにこの品種を生産しているというくらいです。ピグナーにもおすすめの品種です。

しかし、実際に漬けてみると、品種のさだかでないちよつと野生味のある梅が果肉こそ南高のようにたつぷりしていないもの、えもいわれぬ梅らしい香りを含んでいて、よい個性を發揮したりするのです。

このように品種、その年の梅の出来具合、つげ具合で味は微

妙に変化するし、その味は梅に塩がなれるまでの一年を経過しないとわからないのだから、梅干しは奥深い。

やっぱり梅酒梅干し

著●中川紀子

さて、梅に傷や虫食いなどがあると、漬け込んだときに重し加わって、傷んだ部分から梅が破裂して梅酢が濁ってうまく漬けることができません。そこで、準備段階として梅を選別しますが、何キロか仕入れると、梅干し組に入れない梅もけっこうな量になる。あるいは、梅干しには青梅でなくちよつと熟し

て黄色くなってきたものがよいのだが、準備だけして明日漬けようなんて思っているうちに熟しすぎてしまったなんて失敗も……

そんな若く傷ついた梅や働き盛りを越えた熟年梅を再生させる手軽な加工法を紹介しているのが、この本。梅干しの漬け方も何通りか紹介しているほか、水戸や和歌山など梅の産地に伝わる加工品や土地の人が考え出したレシピも紹介されており、熟し方に応じた梅の味わい方を楽しめます。自身はモノクロで写真は殆どなく、イラストと解説というシンプルな構成で数多くのレシピを紹介している実用書です。

中山式・秘伝の梅干しレシピ

最後に様々な梅干しレシピを総合して私がアレンジした失敗しにくいピグナー用梅干しレシピを紹介しておきます。

作り方

1 ●まず梅は、傷みのない、少し黄色くなってきたものを選びます。ただし、熟して傷んだも

のよりは、傷みのない若いものを選び、自宅で紙袋に移し替えて黄色くなるまで追熟させた方がよい。

2 ●梅を流水の中で対流させな

がら傷めないように洗ったら、半日から1日水につけてアクをぬく。よく熟した南高の場合、1日つけておくと逆に水を吸って傷んでしまうので2時間ほど

で充分。青いものは長めにつけるなど、梅の状態に応じて様子を見ること。

3 ●梅をつけている間に、塩を鍋でから煎りして、水分をとば

しサラサラにして、さましておく。こうすると塩のなじみが抜群によくなる。

4 ●梅を水からあげ、ヘタについているポッチを竹串で除いて



水につけた梅干し。梅の表面には細かいうぶ毛がたくさん生えていて、水につけるとそれが空気を含んで銀色に輝き美しい……



ごはんに梅干し。自分でつけた梅干しはとてもおいしい。全然関係ないが、お茶の場合、人が淹れたお茶の方がだんぜんおいしいのはなぜ?



品種や漬け方などを変えて何種類もの梅干しを作るのも楽しい。一年で何種類か作って、料理やそのときの気分によって使いわけ

- ザルに入れる。
- 5 ●鍋にお湯をわかし、梅をザルごと10秒ほどつけて引き上げ、水をきる。こうすることで表面を殺菌すると同時に水気を切るができる。(パスタパンがある場合は、それを利用すると便利)
- 6 ●冷凍保存用のチャックのついた厚手のポリ袋を2枚重ねにした中に、さました梅(もし水分が残っていたら、カビの原因となるのできれいなフキンかペーパータオルでふきとる)を入れ、焼酎大さじ2を入れてよくまぶす。
- 7 ●塩を全体の4分の3加え、両手で袋をもって全体になじませる。
- 8 ●残りの塩を入れて、袋から空気をできるだけ出してチャックを閉め、ボウルなど深さのある容器に入れる。
- 9 ●容器の底よりも一回り小さ

- い平皿をポリ袋の上にかぶせ、梅の1・5倍分の缶詰や置物、鉄アレイなど適当なもの詰めたポリ袋を重しとして置く。
- 10 ●紙袋をかぶせて容器を覆い、冷暗所に置く。2、3日で透明な梅酢(白梅酢)があがって、梅全体がこの汁に漬かるようになる。梅酢に浸りきってればカビは生えにくい。梅酢のあがりが遅いときは重しを少し重くしてみる。
- 11 ●ときどき紙袋をはずしてチェックする。もしカビが出てきたらあわてずカビと周辺部をそつと取り除き、焼酎で消毒する。
- 12 ●赤シソが出回りだしたら、葉が縮れて表面が紫色に光る「ちりめんジソ」を選んで、葉を摘み、よく洗って水気を切る。
- 13 ●ボウルにシソの葉を入れ、葉を切らないようにして半量の塩でよく揉む。だんだんと葉の

- カサが減り、黒っぽい汁が出てくる。これがアク。
- 14 ●きつく絞ってアクを捨て、もう一度、残りの塩を加えてよく揉む。今度もアクは出るが前回より色は紫っぽいはず。このアクもよく絞って捨てる。
- 15 ●漬けておいた梅のポリ袋を開け、梅酢だけを清潔なボウルにとる。
- 16 ●梅酢によく絞った赤シソを加え軽くもみほぐすと、汁も葉もきれいな赤紫色になる。
- 17 ●発色した赤シソをポリ袋の梅と一緒に上から赤くなくなった梅酢(赤梅酢)を注ぎ入れる。
- 18 ●再び、ポリ袋から空気を出して梅もシソも赤梅酢につかるようしてチャックをしつかり閉める。(このとき梅酢につかっている部分があるとカビやすい)
- 19 ●再び平皿を乗せ、今度は梅の半分ほどの重しをしておく。

- (この段階で重しを重くするとせつかく漬かった梅が破裂してしまふことがあるので、軽めがよい)風通しのよい冷暗所に保存し、ときどきカビが生えていないかチェックする。
- 20 ●土用(7月20日ごろ)になったら、清潔なザルや簾の上に、汁気を切った梅とシソを並べて太陽の光にあてて干す。
- 21 ●途中で一度裏返してムラなく日に当て、夕方取り込む。翌日も同様にして干して、取り込み、3日目は取り込まずに夜露にあてる。干すことによって、日光で殺菌し、色をよくし、皮もやわらかくなりおいしさも増す。夜露にあてるとさらにやわらかくなる。(途中、天気が悪くなったら、取り込み、晴れてからまた干すなど臨機応変に濡れてしまつと保存がきかなくなるので)
- 22 ●夜通し干した梅は梅酢にく

ぐらせ、清潔な容器に入れて保存する。しばらく置いて塩がなじんでからが食べ頃。年があげてからおおいくなる。

※シソを入れずに梅の風味を活かす白梅干しにしてもよい。その場合はシソを入れる過程を省略して土用干しを行う。

どうぞ参考に梅を漬けてみてください。いろいろなレシピを見ながら、梅を漬けて、お気に入りの品種を見つけたり、オリジナル梅干しを完成させてください。そして、これは、という秘伝やアイデアがみつかりましたら、どうぞご連絡ください。あなたのもとに梅のサワーな幸せと健康が届きますように……

●材料●

- 梅…1キロ(南高が扱いやすいが、梅干し用なら何でも!)
- 塩…梅の15%〜20%(自然塩とか粗塩と書いてあるものがよい)
- 焼酎…消毒用30%適量
- 赤シソの葉…1把
- 塩…50グラム