

梅

～疲労回復や食中毒予防に～



梅のプロフィール

- 【分類】バラ科サクラ属
- 【原産地】中国南西部
- 【おいしい時期(旬)】5～6月ころ
- 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

解説：KAORU



保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので早めに加えてね

NG

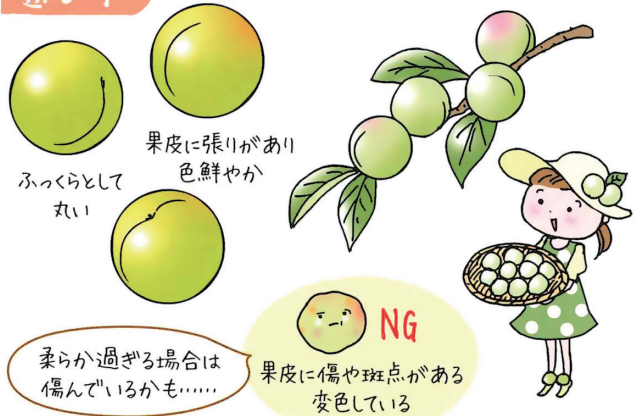
高温・直射日光
低温・冷気

数日中には加工できない場合は冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を切り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ。使うときは自然解凍する

箱買った場合段ボールのふたを開けて換気。傷んでいたら取り除く

選び方



楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

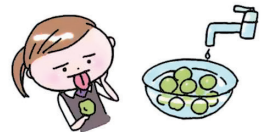
用途によって利用
未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする。完熟しているものは洗い流す程度でOK。苦味やえぐ味が出るので注意！



梅のチカラ

梅のパワーで健康維持をサポート

β-カロテン
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

※平安時代の医学書『医心方』より水・食毒・血毒

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載される際のお名前はイニシャルとなります。