

4



<下漬け・4~7>
竹串でへたをとる。

5



ジッパー付きのポリ袋に入れ、粗塩75gをまぶす。梅を袋の中で均等に平らにして並べ、空気をなるべく抜いて、袋の口を閉じる。

❗ 袋は梅をひと並べできるサイズがベスト。小さいと梅の重みで下になった梅がつぶれやすくなり、逆に大きいと梅酢が全体に行き渡りづらい。



○ ひと並べ ✕ 梅が上下に重なっている

6



梅と同量程度の重し（水を入れた500ml入りのペットボトルや500g入りの砂糖や塩の袋を使うとよい）をし、常温（風通しがよく日の当たらない場所）に、3~4日置く。



その間、1日1回、袋ごと上下を返し、粗塩を全体に行き渡らせるようにする。

7



梅が隠れるくらいの汁（白梅酢）が出てきたら重しをはずし、袋の空気を再度抜く。常温に置き、赤じそが出回る時期を待つ。

❗ 下漬け完了から本漬けまでの期間はさまざま。めやすは1週間だが、赤じそが入りできなければ、それ以上間があいても問題ない。

8



<本漬け・8~12>

赤じその葉を摘み、よく洗って水気をふく。ざるにざっと広げて乾かす（P.16参照）。

9



赤じそをボールに入れ、粗塩大さじ $\frac{1}{2}$ を加えて強くもむ。アクの汁が出たらしぼって捨てる。これをもう1回くり返す（赤じその色素は落ちにくいので、使い捨ての手袋を使うとよい）。

10



9に7の汁（白梅酢）を加え、発色させる（発色した汁=赤梅酢）。

11



袋に赤梅酢ごと赤じそを戻し入れる。

12



袋の空気をなるべく抜き、袋の口を閉じる。梅の半量程度の重しをし、このまま常温に置いて、梅雨明けを待つ。

❗ 本漬けから土用干しまでの期間はさまざまだが、赤じその色がなじむまで3週間程度はおきたい。逆に長くおくぶんには問題ない。

13



<土用干し・13~14>

平らなざる（木などの天然素材、プラスチック等。金属はさびる可能性があるのと、梅干しがくっつきやすいので避ける）に汁気をきって並べ（残った赤梅酢は料理に使える→P.24参照）、赤じそも広げる（ゆかりにしても→P.22参照）。室内の日当たりのよい窓辺で、3日以上土用干しをする。1~2日目は裏返さず、3日目の朝に一度だけ裏返す（理由はP.17参照）。

14



梅の重量をはかり、275g（生梅の重量の55%*）になっていれば干しあがり。それより重い場合は、さらに土用干しを続ける（3日目以降は、朝か夜に一度裏返す）。新しいポリ袋か密閉容器に入れて保存する。すぐ食べられるが、3か月ほどおくと味がなじんでおいしい。

* 仕上がり重量はあくまでめやす。また、1個あたりの梅の重量によっても変わってくるので、55%の上下3%程度の範囲（260~290g）なら大丈夫。