



南高梅の用途別熟度の目安

南高梅には熟度があります。熟度に合わせて加工することで、よりおいしく出来上がります。



梅干しをつくるポイント

黄色く、ほのかに香る梅を使用します。
 青みがある梅は、2～3日常温にて黄色く追熟させて下さい。
 塩分は、梅10kgに対して粗塩2.0kg使用します。
 南高梅は、アク抜きは必要ないので、軽く水洗いだけにします。(水につけないで下さい)

追熟とは 全体が黄色く熟し、やや柔らかくなるまでそのままおくことをいいます。(ポリ袋等の場合は蒸れるので、他の箱に移します。)

梅の機能性

①梅酢ポリフェノールの抗ウイルス効果

梅酢から抽出したポリフェノールが、微量でインフルエンザウイルス等に強い増殖抑制作用や消毒作用があり、安全性も高いものであることが分かりました。

②梅はアルカリ性食品

酸性食品をとりすぎると血液は酸性に傾き、血液が汚れて流れにくくなります。梅はカリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄分などアルカリ性ミネラルを含む食品。酸性食品中心（加工食品など）の食生活を改善し、血液を弱アルカリ性に保つ手助けをしてくれます。

③疲労防止、回復

梅には野菜や果物の中でもトップクラスのクエン酸が含まれており、疲労防止、疲労回復に効果があると言われています。腸から吸収された食物は、分解されて炭酸ガスと水となり、その間にエネルギーが生み出されますが、このサイクルが円滑に回転しないと多量の乳酸がたまり、慢性疲労に陥ってしまいます。このサイクルを円滑にするのがクエン酸なのです。

④カルシウム吸収促進

日本人が慢性的に不足している栄養素がカルシウム。カルシウムは非常に吸収されにくい栄養素ですが、梅に含まれるクエン酸はカルシウム吸収の手助けをします。

⑤雑菌から体を守る

弁当に梅干しを入れると腐敗しにくいということはよく知られています。これと同じように梅干しの酸は胃腸内の病原菌を殺菌、繁殖を抑える効果があると言われています。