



**白干し梅・減塩梅干しで**  
～お好みの塩分に調節してご使用ください～

梅おにぎり、ごはん



焼酎のお湯割りに



田辺市長の  
オススメ!



お茶漬けに



納豆と混ぜて



クリームチーズ  
と一緒に



熱湯を注いで、とろろ昆布と一緒に



マヨネーズと和えてパンに挟んで

～ 塩抜きの方法（減塩梅干しのつくり方）～



- ①白干し梅 200g (4 L サイズ 6～8 個) を水 1 リットルの中に入れ、塩 1 g (小さじ 1/5・ひとつまみ) を加え、よくかき混ぜます。塩が沈殿しやすいので、時々かき混ぜてください。また、お湯 (30～40℃ 程度) を使うと早く塩抜きできます。容器は、梅と梅が接触しないような広くて浅い容器がいいです。
- ②お好みに応じて、30 分～数時間程度で取り出します。
- ③ザルで 1～2 時間水切りします。
- ④冷蔵庫で保存し、1 週間を目途にお早めにお召し上がりください。(塩抜きしたら、保管は必ず冷蔵庫で!)

■塩抜き時間の目安 (水を使った場合 ※ぬるま湯を使うと早く塩抜きできます)

- A. 約 3 時間水に浸けておくと、塩分は約 15.5% になります。
- B. 一晩 (約 8 時間) 水に浸けておくと、塩分は約 14% になります。
- C. 約 12 時間浸けた後、塩水を捨て再度①の作業を行い 12 時間置くと塩分は約 5～10%。

～ 甘い梅干し・はちみつ梅干しのつくり方～

甘い梅干し

【材料】

- 白干し梅…… 200g (4 L サイズ 6～8 個)  
砂糖…… 40g  
しょうゆ… 小さじ 1 強  
みりん…… 小さじ 2  
粉末だし… 少々、水… 約 140cc  
(又は鰹節等の出し汁約 140cc)  
酢…………… 40cc (大さじ 2 + 小さじ 2)

- ①砂糖、しょうゆ、みりん、粉末だし、水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせます。  
※粉末だしと水の代わりに、煮出し汁を使えば更においしいです。
- ②冷まして容器に入れ、酢を加えます。
- ③白干し梅を調味液に漬け込み、冷暗所で約 1 週間保存します。1 日に 1 回容器を動かし、調味液が均一になるようにします。

はちみつ梅干し

【材料】

- 白干し梅…… 200g (4 L サイズ 6～8 個)  
砂糖…… 40g  
みりん…… 40cc (大さじ 2 + 小さじ 2)  
はちみつ… 40cc (大さじ 2 + 小さじ 2)  
酢…………… 40cc (大さじ 2 + 小さじ 2)  
水…………… 70cc

- ①砂糖、みりん、はちみつ、酢、水を容器に入れ、よく混ぜ合わせ調味液を作ります。  
※煮立たせる必要はありません。
- ②白干し梅を調味液に漬け込み、冷暗所で約 1 週間保存します。砂糖が沈殿するので、1 日に 1 回容器を動かし、調味液が均一になるようにします。

※いずれも塩分約 10% になります。  
※できあがったら冷蔵庫で保存し、1 週間を目途にお早めにお召し上がりください。