



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。

	青みがある	青みが薄くなり黄色ぽくなる	全体に黄熟色となる(ほのかに香る)
熟度(色)			
			
漬け頃	すっきりした仕上げ	梅酒・梅シロップ・梅サワー	フルーティな仕上げ
		梅ジャム	
	かたい漬け上がり	梅干し	やわらかい漬け上がり

梅干しをつくるポイント

- 1 黄色く、ほのかに香る梅を使用します。
- 2 青みがある梅は、2~3日常温にて黄色く追熟させてください。
- 3 塩分は、梅 10kg に対して粗塩 2.0kg 使用します。
- 4 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。
(水につけないでください)

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。)

梅干・梅製品を食べて期待できる効果

- ① クエン酸で、疲労防止・疲労回復効果！
- ② 梅酢ポリフェノールがインフルエンザ等のウイルスの働きを抑える効果
- ③ 雑菌から体を守る（おなかの病原菌を殺菌）
- ④ 梅はアルカリ性食品（血液を弱アルカリ性に保つ手助け）
- ⑤ 心臓病や脳卒中を予防する働き
- ⑥ ヘリコバクター・ピロリ菌を抑制
- ⑦ 血糖値を抑える効果
- ⑧ 血圧の上昇を抑える

