

梅シロップの作り方

1. おすすめ！冷凍梅を使って

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、ポリ袋に入れて、冷凍庫で24時間以上、完全に冷凍します。
※冷凍梅は長期保存できるので、小分けして冷凍しておき、少量ずつ作るのがおすすめです。家庭の冷凍庫の場合、梅の冷凍期間は半年を目途にご使用ください。
- ②煮沸消毒したビンに梅と氷砂糖を交互に入れ、密閉します。煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭いてください。
- ③梅の解凍が始まればときどきビンを動かし、砂糖を溶かします。容器の表面に結露ができますのでご注意ください。
- ④約7日でできあがり。梅の実を取り出してシロップを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。

※梅の熟度はP14参照

材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）… 1 kg
氷砂糖…………… 1 kg
果実酒ビン（3ℓ広口ビン）… 1 個
※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドパックでも作ることができます。梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封してください。
※梅 1 kgから約900mlのシロップができます。

2. 青梅を使って

この方法の場合、シロップができるまで長期間かかることから、失敗する可能性が高まります。

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、つまようじ等で穴をあけて果汁を出やすくします。
- ②煮沸消毒したビンに梅と上白糖を交互に入れ、密封します。煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭いてください。
- ③梅からシロップが出始めたら、ときどきビンを動かし、砂糖を溶かします。冷蔵庫又は冷暗所で保存（冷蔵庫がお勧め）し、約1か月でできあがりです。
- ④梅の実を取り出してシロップを別容器に移しかえ、引き続き冷蔵庫で保存してください。

※梅の熟度はP14参照

材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）… 1 kg
上白糖…………… 1 kg
果実酒ビン（3ℓ広口ビン）… 1 個
※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドパックでも作ることができます。梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封してください。
※梅 1 kgから約900mlのシロップができます。

※発酵を抑えるために「梅 1 kgに対し200ccの食酢を加える」方法もあります。風味は若干変わりますが、お好みで加えてください。また、カビ等の原因になりますので、砂糖は減らさないでください。

お召し上がり方

- ◇梅シロップ1:水4で「美味しい梅ジュース」
- ◇梅シロップ1:ソーダ(無糖)4で「シュワッと梅ソーダ」
- ◇梅シロップ1:牛乳4で「梅ラッシー(ヨーグルト風ドリンク)」
- ◇梅シロップそのまま「かき氷シロップ」に。

梅シロップ作りの秘訣

梅シロップ作りは、早くエキスを抽出させ、発酵を抑えるのがポイント。梅を冷凍することで表皮にわずかなヒビが入り、エキ스가出やすくなり、失敗することなく作ることができます。

梅の加工法は、梅酒・梅シロップ・梅干し、いずれも砂糖・塩の浸透圧で梅から水分を抽出します。沈殿によって液体の上部は、砂糖・塩の濃度が低くなります。砂糖が沈殿しているときは、容器を動かす等、砂糖をよく溶かして、濃度を均一にしてください。

※長期保存の場合は、シロップを鍋（酸に弱いアルミ製等は避ける）に入れ、80℃以上で15分程度加熱殺菌し、冷まして冷蔵庫で保存します。