

# ウメ 梅

## バラ科

### 参考文献

一般社団法人果種協・国立研究開発法人農研機構・国立研究開発法人JIRCAS(監修)(2017),  
図説果物の大図鑑, 株式会社マイナビ出版  
橘悠紀(構成)(2016), 学研まんがでよくわかるシリーズ 梅パワーのひみつ, (株)学研プラス 他

## ○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
群馬												
埼玉												
静岡												
和歌山												

## ○産地情報

群馬：関東産地の中で生産量が多く、和歌山に次ぐ産地。  
主に「白加賀梅」を栽培。

埼玉：主に「青梅」、「小梅」を栽培。

小梅は出始めの時期にのみ入荷。  
種が小さく肉厚なブランド品種「おごせ越生のうめ」も栽培。

和歌山：南高梅を栽培する一大産地。

2006年にトップブランドである「紀州みなべの南高梅」  
は功績と地域の取組が認められ、地域団体商標された。

2015年には「みなべ・田辺の梅システム」が  
世界農業遺産に登録された。

## ○青梅の生食にはご注意ください！

青梅は種の中に青酸配糖体「アミグダリン」を含むため  
生食できない。致死量は100～300個といわれているが  
食中毒の危険があるため、小さい子供は気をつけるべき。  
他にも桃やプラム、杏、枇杷などの未熟果実の種子に含まれる。

### なんこううめ

**南高梅** 5月下旬～6月下旬

栽培量が多い和歌山の代表品種。

果皮は完熟すると日が当たって赤くなる。

果肉がふっくらとしており、やわらかく

濃厚な味わいで、香りが良い。

果実が大きく、種子が小さい。

適した調理：梅干し、甘露煮など果肉を味わう料理向き。

梅酒、梅シロップなどにも用いることができる。



### しろかがうめ

**白加賀梅** 5月中下旬～6月中旬

果皮が黄緑色。

果肉は厚く、少しかため。

あっさり・さっぱりとした味わい。

江戸時代から栽培されている

歴史の深い品種。主に関東で栽培。

適した調理：梅酒、梅シロップなどの飲料向き。

完熟しているものは梅干しに用いることもできる。



**小梅** 5月下旬～6月上旬

直径が2～3cm程度の小粒品種。

かたく、カリッとしている。

適した調理：カリカリ梅、梅干し向き



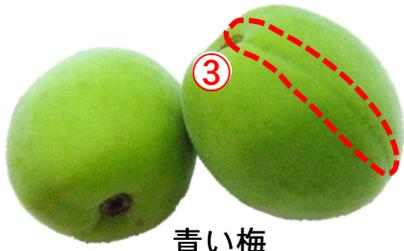
# ウメ 梅

バラ科

## ○梅の選び方と保存方法



完熟した梅



青い梅

①表面に傷がなく  
果皮にハリがある

②形が揃っていて  
丸みがある

③幅の広い溝（縫合線）  
がある

④果皮の色  
【完熟した梅】  
少し黄色みを帯びたもの  
【青い梅】  
鮮やかな緑色のもの

保存	生	袋から出しザルなどに並べるか、ダンボールや紙袋に入れて冷暗所で保存。冷蔵庫に入れると褐変しやすい。極力、早めに加工する。
	冷凍	洗ってペーパータオルで水気をしっかり拭き取りへたを取り除き、フリーザーバッグに入れて保存

## ○梅の加工方法

### 【下準備】

- ・梅は水洗いしてへたを取り、水気を拭く。
- ・青梅は水洗い後、たっぷりの水に浸してアクを抜く。
- ・冷凍梅は水洗いしてへたを取る。水気を拭き24時間以上冷凍。
- ・保存容器は煮沸消毒を行い、乾かしておく。

調理法	使用する梅	作成方法(簡略版)	作成期間
梅干し	完熟梅	①フリーザーバッグに焼酎等を入れ全体をしめさせたら梅と塩を加えてからめる ②袋ごと受け皿に入れ均一に並べ、重しをのせる ③漬込みから1ヶ月程度経過したら3~4日天日干しする	漬込み : 1ヶ月程度  天日干し : 3~4日
カリカリ梅	小梅	①フリーザーバッグに焼酎等を入れ全体をしめさせたら梅と塩を加えてからめる ②保存容器に①を入れ白い梅酢が出てきたら完成	1週間~
梅酒	青梅	①瓶に梅と氷砂糖を交互に入れ酒を注ぐ(酒はホワイトリカー、焼酎、ウイスキー、ブランデーなど) ②冷暗所で保存(時々瓶を振る)	3ヶ月~
梅シロップ	冷凍梅 ・すっきり : 青梅 ・フルーティ : 完熟梅	①保存容器に氷砂糖と冷凍梅を交互に入れる ②冷暗所で保存(時々瓶を振る) ③1週間経過したら梅の実を取り除き、冷蔵庫で保存	1週間
梅ジャム	冷凍した完熟梅	①冷凍梅と梅の半量の砂糖を鍋に入れ中火で煮る ②果肉がとろけきいたら種を除き梅の半量の砂糖を加える ③アクを取り、とろみが出るまで煮詰める	2時間程度

梅干し、カリカリ梅を漬け込んだ際にあがった「梅酢」は酸味が強く、梅の風味と塩分を含み、調味料として利用できる。和え物や炊き込みご飯などに用いるとおいしくいただける。