

たった1晩で
できる！

かんたん！梅シロップづくり

炊飯器で梅ジュース

【材料と用意するもの】

・冷凍梅（南高梅）1kg

※冷凍の場合は、酸味が強くなるので砂糖は1kgほど。もちろん生の梅でもok！

・氷砂糖 1kg（生梅の場合お好みで）

・炊飯器 5.5合炊き以上



: 12時間ほど

保存：冷蔵で3ヶ月

梅シロップを水や炭酸で割って
かき氷かけてもおすすめ



①梅を入れてその上に氷砂糖を乗せます。あとは梅と砂糖を交互に容器の中へ入れていき、一番上には砂糖がかぶるようにする

②保温ボタンを押し、約12時間くらいおいておきます。従来より梅のエキス（クエン酸など）がでやすいため、時間を置きすぎると酸味が強くなってしまいます。ときどき炊飯器の中を確認、味見して、砂糖が底に固まっている場合は、まんべんなくかき混ぜる。酸味が足りない場合は保温を延長

③殺菌処理（おすすめ）

梅加熱殺菌しておけば冷蔵保存で3ヶ月程度保存できます。まず出来上がった梅シロップをガーゼや細かいザルで漉してから鍋に入れ弱火で15分ほど火にかける。※煮立たせないように注意

また梅は酸が強いのでホーローなどの鍋を使うと良いです

市販の「もみしそ」でもOK！

梅干しづくりで余った赤しそ、梅酢をアレンジ！

夏野菜しば漬け風

: 塩漬け半日、しそ漬け2～3日

保存：冷蔵で10日～2週間程度

【材料と用意するもの】

- ・なす 小2本・きゅうり 2本・みょうが 5本 ▶すべて合わせて300～400gほど
- ・赤しそ 50g／・梅酢（または酢） 200cc
- ・みりん 大さじ1杯／・塩 小さじ1杯



①なすときゅうりは5mmほど、みょうがは縦半分に切る。切ったら塩をふりかけ、よく揉み込む

②容器に①を入れ、しっかり重しをして水分が上がるのを待つ。半日から1日して水分が出てきたら、水気をよく絞る

③赤しそにみりん、梅酢もしくは酢を加え、②を混ぜ合わせて保存容器(ジップロック)に移して保存する

ポイント：しっかりと重しをする/塩味や酸味など後から調整OK

