



梅シロップ作り 簡単白梅干し作り

《レシピ》

野菜ソムリエ 林 洋子 さん



とやまグルメ・
フードフェス2026
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

<梅シロップ作り>

材料（780ml瓶使用）

梅	約250g	□ 同量で！
砂糖	約250g	

きび砂糖だけだと溶けるのが早く、梅のエキスが出きらないこともあるので氷砂糖も一緒に入れるのも良いですよ。

作り方

- ① 梅は洗って清潔なふきんやペーパーでしっかり水気を取り、ヘタを竹串で取り除く。
- ② 梅一つ一つに、フォークで4・5箇所ずつグルッと穴を開ける。(出来れば大丈夫です)
- ③ 一番最初は梅を入れて、あとは梅の周りに砂糖がまんべんなく付くように梅と砂糖を交互に入れていく。
このまま冷暗所で保存する。(しばらくは常温で様子を見て下さい)
(その後、1日1～2回ほど瓶を振り、砂糖がまんべんなく梅にいきわたるようにする)

<簡単白梅干し作り>

材料（ジップロックM使用）

梅（完熟）	500g
粗塩	約65～75g（梅の重量の13～15%）
焼酎	適量

作り方

- ① 梅は洗って清潔なふきんやペーパーでしっかり水気を取る。
ヘタを竹串で取り除く。
- ② 袋の内側全体に、霧吹きで焼酎を吹きかけ、まんべんなく消毒する。
- ③ 梅と塩を交互に入れ、塩をなじませる。空気を抜きながらジッパーを閉める。
全体に塩がまわるように軽くなじませる。

※1日に2回ほど上下を返す。
冷暗所で保存すると2～3日で梅酢が上がってきます。
梅は常に梅酢に完全に浸かっている状態にしてください。(立てると浸かりやすいです)
漬け始めて1ヶ月程度が経ち、晴天が続く頃に土用干しをして下さい。
3ヶ月ほどで食べることができますが、
半年ほど置いて塩味の角が取れた頃がオススメです。

<土用干し>

■1日目

ザルに間隔を開けて梅を並べ、日光に当て干します。できれば1日に1回梅を裏返しましょう。
皮が破れやすいため裏返し作業はやさしく行って下さい。暑い日中に無理に裏返そうとすると皮が破れることがあるので、夕方や翌朝でもかまいません。
ザルは夕方になる前に屋内に取りこみます。ふっくら仕上げるため1日目のみ梅酢の入った容器に梅を漬け戻します。(※必ずしも梅酢に戻す必要はありません)

■2日目・3日目

日中は1日目と同様に干し、今度は取り込まず、そのまま夜も干したままにして夜露にあてます。
万一の雨に備えて夜間は屋内か屋根のある場所に移動させておくの良いです。干し上がった梅は、清潔な保存容器に入れて保存してください。(そのままでも、梅酢に戻してもどちらでも大丈夫です)

<土用干しの効果>

夏の強い日差しに当てることで、カビなどの菌の増殖を抑えて長期保存ができます。
肉崩れ防止と風味、肉質をよくする効果もあり。