

# 青梅

## 梅の効能

梅には疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、その他各種有機酸が豊富に含まれています。



# 梅酒に挑戦!

# 手作りらっきょう

## らっきょうの効能

独特な香りは硫化アリルという成分によるもの。食欲増進・血液サラサラ・コレステロール抑制・高血圧予防・便秘解消・疲労回復などに効果が期待できます。

# らっきょう

自家製梅酒でハイボールを楽しもう!



## おいしい梅酒をつくらう!

なりざわ オススメ

かのや南高梅  
・はちみつ入  
・天然紫蘇漬け  
各200g

各 **598円**

本坊酒造  
星舎蔵無添加  
上等梅酒  
720ml

より自然な梅の香りと爽やかな酸味を出すために、漬け込む梅の実を多くし、ブランデーをアクセントとして加えたワンランク上の上等梅酒です。

**980円**

ばら印  
氷砂糖  
(梅酒・果実酒用)  
1kg

**398円**

果実酒びん  
1.2L **530円**  
2L **628円**  
3L **698円**



シママース  
沖縄の塩  
1kg

**285円**



お多福のらっきょう酢を使うとかんたんにできます!

お多福  
らっきょう酢

1L **398円**

1.8L **688円**



### 梅酒の作り方

- 【材料】
- ・青梅…1~1.5kg
  - ・氷砂糖…500~800g
  - ・ホワイトリカー…1.8L



#### ① 水洗い・水切り

青梅を水洗いし、ヘタを竹串のようなもので取り除き、清潔な布巾でしっかり水分を拭き取ります。(一晩、陰干しすることをオススメします)

#### ② 漬ける

広瓶に、青梅、氷砂糖を交互に丁寧に入れ、ホワイトリカーを注ぎふたを閉めます。

#### ③ 保管

温度差の少ない冷暗所で静かに熟成を待ちましょう。2ヶ月もすれば召し上がっていただくことは出来ますが、半年以上熟成させると、より一層梅の成分が抽出されおいしくなります。1年以上熟成させると更に美味しく召し上がっていただけます。

### らっきょう漬けの作り方

- 【材料】
- ・らっきょう…1kg
  - ・お多福らっきょう酢…700ml
  - ・赤唐辛子(輪切り)…少々



① 下準備: 根付き(土付き)らっきょうの場合は、らっきょうをよく洗い、根元と茎を切り落とし、薄皮をむいて水洗いする。

② 水洗いしたららっきょうをざるに入れて、全体にサッと熱湯をかけ、よく水を切ります。(殺菌のため)

③ 清潔な容器に入れ、お多福らっきょう酢を注ぎ、お好みに合わせて、赤唐辛子を入れます。あとは冷暗所に保管してください。

**ポイント**

④ 漬けて2~3日間は1日に2~3回全体が混ざるように大きく振って下さい。

⑤ 浅漬は10日後頃から、しっかり漬けは3週間頃から召し上がれます。