

# 「梅」 栄養だより6月号



食欲がない時、梅干しをご飯のお供にしている方いらっしゃいませんか？

市販の梅干は塩分が高く、食べ過ぎにより**体重増加**に繋がります。

目安を**1日1個**までと決めて、**塩分濃度の%**が**低いもの**や**小粒**を選びましょう。

## 市販の梅干し1個当たりの塩分早見表

昔ながら

しそ漬け

はちみつ

うす塩

干し梅

減塩はちみつ



<塩分濃度>

22%

10%

8%

7%

15.4 %

2.7%

<1個当たりの食塩相当量>

1.8g

1.1g

1.2g

1.0g

0.3g

0.13g

# 自家製無塩梅干の作り方

## はちみつ梅干

### <材料>

完熟の梅	1kg
蜂蜜	200g
純米酢	適量
ホワイトリカー	少量
無ければ焼酎	

- ・胃がん予防
- ・老化予防
- ・肥満予防
- ・便秘予防



- ①梅は水で優しく洗い、爪楊枝でヘタを取り除く。  
少量のホワイトリカーを振り掛け殺菌。
- ②漬物容器に梅を入れ、隠れる位の酢を加えて3日間、  
冷暗所においておく。→表面が薄茶色に変わる
- ③半量（100g）の蜂蜜を溶かし、冷暗所で1週間置く。  
→かなり柔らかくなる
- ④1ヶ月後、追加で残りの蜂蜜（100g）を溶かす。  
完全に酢に浸かっている状態であれば重石は無くてもok!
- ⑤キッチンペーパーで漬け汁をこし、  
煮沸消毒した保存ビンに詰め変える