

わが家の

一品

スローライフ

スローフードのススメ

梅 干 し

・梅干は昔から各家庭でそれぞれの工夫をしながら作られてきました。
梅は、三毒（食の毒、水の毒、血の毒）を断つといわれ、魔法の果実と
言われています。また、梅にはアルコールを分解するなどの解毒作用もあり、
糖質代謝を活発にし、のどの渇きや疲労感を取り除く効果もあります。
さらにアルカリ性食品なので体液の酸性化を防止するなど、私たちの日常
生活には欠かせない食品となっています。
梅をわが家の保存食として作ってみてはいかがでしょうか。

材 料

- ・梅……………10kg（完熟した梅のほうがよく漬かる）
- ・塩……………2kg
- ・しそ……………3kg（多いほど良い。あとはお好みで）

作 り 方

- ①梅はたっぷりの水に一晩つけてアクを抜く
- ②梅をザルに上げ水を切り、塩で漬け込んで梅の2倍程度の重石をのせる
- ③土用干し（梅を干す作業）は3日～5日くらい。1日1回裏返し、ヘタを取
る（このときに雨に当たらないよう注意する）
- ④しそはよく洗い、よくもんでアクを抜き、白梅酢（②で梅をつけた汁）を沸
騰させしそを入れ、そのまま保存しておく
- ⑤本漬けの前に、梅を熱湯消毒する（雑菌消毒、カビ防止、減塩にとっても効果
があります）
- ⑥日光消毒しておいたかめに梅と④を交互に漬け込み、押蓋を乗せ紙（和紙、
または白い紙）で覆って冷暗所に置く
- ⑦1ヵ月くらいで完成



▲料理をご紹介いただいた
細川ミツさん



価格 1個70円、5個入350円

◆製造・販売
紅屋菓子店(草野)
☎42-10315
直売所「みちくさ(草野)」
でも販売しています。

「かぼちゃまんじゅう」
飯館産の「九十九里かぼ
ちゃ(黄色いハート)」を
使ったまんじゅうです。
皮と餡それぞれにかぼちゃ
が含まれており、かぼちゃ
の風味が豊かです。

飯館村の特産品

「かぼちゃまんじゅう」
飯館産の「九十九里かぼ
ちゃ(黄色いハート)」を
使ったまんじゅうです。
皮と餡それぞれにかぼちゃ
が含まれており、かぼちゃ
の風味が豊かです。

ご寄付ありがとうございます

ひとのうごき

(平成15年 5月1日現在)

人 口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,427人 (-2人)	3,484人
女	3,488人 (-10人)	3,498人
計	6,915人 (-12人)	6,982人
世帯数	1,795戸 (+7戸)	1,777戸

◆◆ 5月1日～31日までの人口動態 ◆◆
転入 25人 転出 30人
出生 3人 死亡 10人

(平成12年度国勢調査後の人口です)

お詫びと訂正
5月号「ご寄付ありがとうございます」で、
渡辺定雄さんの名前が誤っていまし
た。訂正してお詫びいたします。
正・渡辺定雄

▽今年の白石小の運動会
は、地区の運動会と一緒
でした。親子と地域のふ
れあいがあり、とても活
気あふれる運動会でした。
▽新規農作物栽培実証事
業の取材で佐々木さん
のお宅を訪れた際、佐々木
さんは日照時間や温度に
変化を与えて試行錯誤し
ながらたらの芽を管理し
ていて、作物にかける情
熱に感嘆を覚えました。

編集後記



広報 いいたて

は再生紙を使って作られています