

「梅ジュース」のつくり方

用意するもの

- ・青梅 1kg
- ・さとう 1kg
- ・びん 3L



1. 基本的な梅ジュースの作り方

- ①びんと青梅は洗って水気をきり、青梅は竹串等で穴をあけて果汁を出やすくします。
※水気が残っているとカビの原因にもなるので、しっかりふき取ってください。
- ②さとうと青梅を交互にびんに入れて密閉します。
※さとうは上部に多めに入れるのがポイントです。
- ③青梅からエキスが出始めたら、^{ちん}沈でんしないようにさとうを溶かします。約2週間でジュースができて上がります。
※毎日こまめにびんを動かしてください！
- ④保存する場合は、梅の実を取り出し、加熱殺菌し、冷蔵庫に保存してください。

2. 冷凍梅を使う梅ジュースの作り方（冷凍梅の方が早く梅ジュースを作ることができます。）

- ①びんと青梅は洗って水気をきり、青梅は冷凍庫に入れ完全に凍らせます。（目安24時間以上）
- ②さとうと青梅を交互にびんに入れて密閉します。
※さとうは上部に多めに入れるのがポイントです。
- ③青梅からエキスが出始めたら、^{ちん}沈でんしないようにさとうを溶かします。約10日でジュースができて上がります。
※毎日こまめにびんを動かしてください！
- ④保存する場合は、梅の実を取り出し、加熱殺菌し、冷蔵庫に保存してください。

約0.9リットルのジュースができてあがります。
飲むときは水などで4～5倍程度にうすめてください。

【困ったときのQ&A】

- Q1 青梅は、穴をあけたほうがよいですか？ヘタは取り除きますか？
A1 つまようじ・フォークなどで穴を開けてください。ヘタは時間に余裕があればとる程度で結構です。
- Q2 漬けてからからどのくらいで飲めますか？
A2 さとうが溶ければ飲み頃となります。漬けてから2週間ほどたってもさとうが溶けきらない場合は、液と一緒に残ったさとうを入れ加熱殺菌してください。
- Q3 賞味期限はどのくらいですか？
A3 梅ジュースは、アルコール分が含まれていないので発酵する場合があります。冷蔵庫で保存しておけば1年くらいおいしく飲めます。
- Q4 どのように保存すればよいですか？
A4 さとうが溶けて飲み頃になったら、約80度以上の熱湯で15分間加熱殺菌し、密閉できる容器に入れ、冷蔵庫で保存します。
※果汁が80度以上にならないと殺菌できません。
- Q5 発酵してきました。どうすればよいですか？
A5 それほど発酵していない場合は、発酵部分を取り除き、酢を大さじ1～2杯加えてください。かなり発酵した場合は、発酵した部分を取り除いたあと、ジュースだけを鍋にこして入れます。鍋を火にかけ、浮いてくるアクをていねいに取り除きながら煮立て、アクが出なくなったら火を止めびんにもどします。
※発酵すると、液から泡がでてきて、液の上のほうにあつまります。液は、白くにごってきます。