

梅干し パワーで暑い夏を乗り切ろう！

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

梅干しは万能!!
毎日少しずつ取り入れましょう

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。爽やかな酸味は梅干しの魅力です。



イラスト：石川ともこ

梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べたいときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽいかも、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサ

ラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくと便利です。

二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたっぷり使いますが、ほんのちよつとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとこくが足りないな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよつと加えてみてください。どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

梅の言い伝え



梅干し研究家
小川睦子
(オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家。梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に『はじめでもおいしくできる梅干し・梅レシビの基本』（朝日新聞出版）がある。
<http://umelabo.org>

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立つ実、どちらも今なお愛されています。

塩梅（あんばい）

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか、梅干しも「いい塩梅」で使えろと料理がおいしく仕上がります。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとつて梅干しは必携だったそうです。二日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

梅を望んで渴きを止（や）む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渴きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。