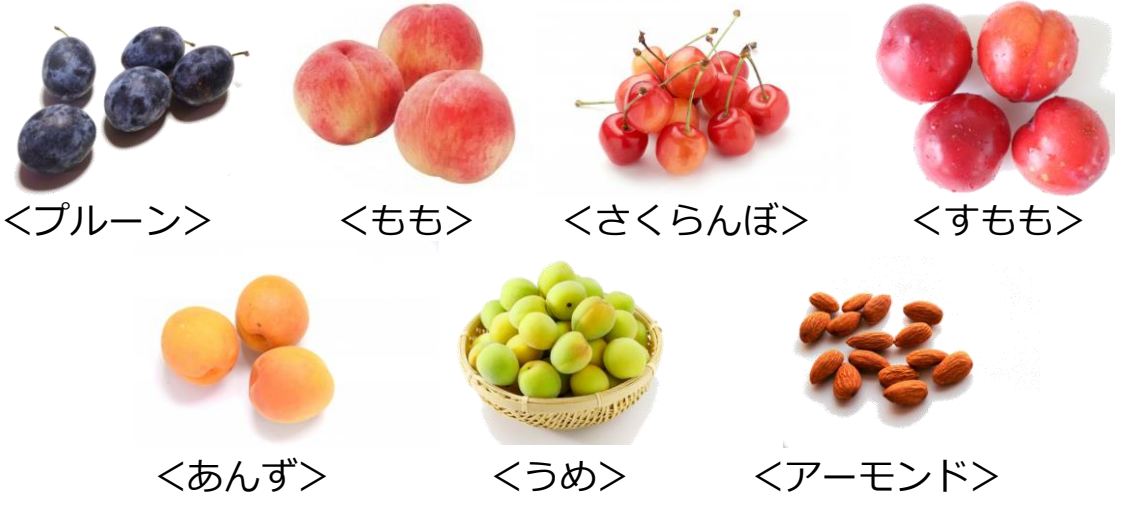




6～7月中旬頃の雨が続く時期を「梅雨」と言い、「梅の実が熟す頃に降る雨」が語源とされています（諸説あり）。梅のみならず、植物の生育には欠かせない雨ですが、天気が優れず体調を崩すことも。梅雨から夏にかけての体調管理の手助けをしてくれる「梅」を、日々の食生活に上手に取り入れてはいかがでしょうか。

梅の仲間

梅はバラ科サクラ属の植物です。バラ科サクラ属の果実・種実には次のようなものがあります。



梅の栄養

梅は有機酸と呼ばれるクエン酸・リンゴ酸などが豊富に含まれ、次のような効果が期待できます。

【疲労回復】糖質代謝の促進・活性化により疲労回復が期待できます。

【カルシウム・鉄の吸収を促す】日本人に不足しやすいカルシウムや鉄を効率よく吸収します。

【食欲増進】唾液の分泌を促し、胃液などの消化酵素の分泌を高めます。

【殺菌作用】殺菌・除菌効果、食中毒予防効果が期待できます。

薬食同源
梅の未熟な果実（青梅）を燻したものを生薬名「烏梅（ウバイ）」と言います。烏のように黒くなるのが名前の由来です。日本で漢方エキス製剤に使われているものはありませんが、中国では「杏蘇散」という感冒に用いる漢方薬に含まれています。日本では主に民間薬として、胃腸薬や痰切り目的で用いられてきました。また、烏梅の豊富なクエン酸を利用し、貴重な染料としても用いられているそうです。食用のみならず、薬や染料などにも利用する…先人の知恵には驚かされるばかりです！

熱中症対策に梅干し&麦茶

・今月のレシピ・
作り方は裏面をご覧ください

熱中症の危険性は、①暑い日、②湿度の高い日、③暑さに慣れていない時に高まります。

熱中症対策に水分補給は欠かせませんが、市販のスポーツドリンクは糖分が多すぎます…。昔から、汗をたくさんかいたあとは、ミネラルをたくさん含んだ麦茶と梅干しの組合せで、糖分を抑えつつ失われた電解質を補ってきたようです。糖質のバランスを考慮した経口補水液も上手に使い、夏を乗り切りましょう。



※疾患のある方などは摂取量に注意が必要です。ご相談ください。

うめシロップ

いわしの梅煮 (1人分)

エネルギー370kcal
塩分 3.4g

★作ってみよう★
うめシロップ

アルコールが入っていないので大人から子どもまでみんなで楽しめます♪

◆材料（作りやすい分量）

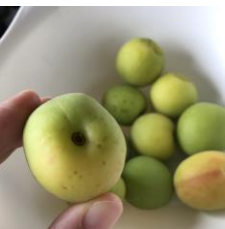
青梅	1 k g
氷砂糖	1 k g
穀物酢	900ml

◆作り方

- ① 青梅を洗い、1時間ほど水に漬けてあく抜きをする。
- ② 水気が残らないように拭き、梅のヘタ（ヘソ）を爪楊枝でとる。
- ③ フォークで梅の果実に数か所穴を開ける。
- ④ 消毒した密閉容器に、梅と氷砂糖を交互に入れる。
- ⑤ 穀物酢を入れる。

このまま冷暗所で、時々容器を揺すりながら、2週間以上保管します。

水や炭酸水で割ったり、かき氷やヨーグルトにかけるなど、お好みでお召し上がりください。



ウメ シシピ

いわし梅煮

◆材料

いわし	4尾
梅干し	2個
生姜	½個
◎しょう油	大さじ1
◎本みりん	大さじ1
◎水	1カップ



◆作り方

- ① いわしはうろこ・頭・内臓を取り除く。
- ② 梅干しは種を取り除く。
- ③ 生姜は薄切りにする。
- ④ 鍋に◎の調味料類を合わせて火にかけ、煮立ったら①のいわし、②の梅干し、③の生姜を入れる。
- ⑤ 落とし蓋をし、煮汁をかけながら弱火で煮る。
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛りつける。

梅干しは塩分が高いため、減塩しょう油に変えたり、その他のおかずを薄味にして調整しましょう

