

6月の献立

食の力

6月号

『梅仕事』に挑戦してみませんか？

『梅仕事』という言葉をご存知でしょうか。梅が旬を迎える5月下旬や6月上旬にかけて、梅干しや梅酒などの保存食を作ることです。梅が収穫できる『梅雨』の時期に梅仕事をしておくと、1年中その味を楽しむことができます。

スーパーでは青梅や保存容器が並び始めました。今回は、爽やかな酸味と香り、そしてほのかな甘みがおいしい梅ジュースの作り方を伝えます。

梅シロップ(ジュース)の作り方

ポイントは、①梅の水気をしっかり取る ②保存容器をしっかりと殺菌する です。

【材料(3~4L分)】
 ・青梅1kg ・氷砂糖1kg ・りんご酢 200ml
 ・保存容器 ・竹串

ヘタの部分を竹串を使い、丁寧に取ります。

ヘタが取れたら梅を洗います。

布巾を使って、1つずつ水気をふき取ります。時間に余裕があれば、日のあたらないところで1時間ほど乾かして下さい。

熱湯消毒をします。60℃ぐらいのお湯で一度ピンを温め、それを捨ててから熱湯をたっぷりかけるとよいです。

保存容器に青梅と氷砂糖を交互に入れます。

熱湯消毒の後は、よく乾かして下さい。アルコールや焼酎などをしみ込ませた布巾でふき上げると完璧です。

りんご酢を加えます。

日のあたらない冷暗所に置きます。1日2~3回、くるくると容器を傾け、梅全体に溶けた蜜がまわるようにします。

保存容器をゆすり、全体にりんご酢をなじませます。

10日後の様子です。

45日経ちました。これ以降は、梅を取り出し、小瓶に分けてもよいです。

梅シロップ(1)に対して水や炭酸水(4)で割るのが目安です。疲労回復 & 夏バテ防止の効果もあり、これからの季節にぴったりです。

参考サイト:sirogohan.com

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	木	もち麦ごはん	さばの甘辛たれ・梅納豆・味噌汁	もち麦・発芽玄米・黒砂糖・ゴマ・聖芋	いりこ・サバ・納豆・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	サバ・人参・刻み梅・玉葱・青ねぎ	371	19.8	12.4	48.3	1.2
2	金	たくあんご飯	ゆかり納豆・厚揚げの力レー炒め煮・すまし汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・卵・油・黒砂糖・カレー粉・片栗粉	いりこ・かつお節・納豆・木綿厚揚げ・わかめ・出し昆布	卵卵・サバ・人参・胡瓜・ゆかり・玉葱・いんげん・しめじ・みつば	339	13.2	10.4	50.4	2.2
5	月	ゆかりごはん	鯖の照焼き・フレンチサラダ・味噌汁	発芽玄米・ごめ油・黒砂糖・純米酢・卵・油	いりこ・さわら・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・青ねぎ・サバ・胡瓜・コーン・人参・玉葱・大根・ごぼう	341	16.8	10.4	46.5	1.7
6	火	鯖ご飯	かぼちゃいとこ煮・たくあん納豆・夏野菜カレー・スープ	発芽玄米・ゴマ・卵・油	いりこ・鯖・かつお節・大豆ミート	かぼちゃ・サバ・人参・卵卵・玉葱・コーン・茄子・トマト・水菜・にんにく・グリーンアスパラ	408	14.3	10.4	66.0	2.7
7	水	ぶっかけうどん	さつまいもレモン煮・はりはり漬	うどん・黒砂糖・福寿草・ゴマ・純米酢	油あげ・だし削り・出し昆布	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・卵卵・レタ・切干大根・胡瓜	381	10.1	6.5	72.6	2.2
8	木	ごぼうご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・和風コープ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・卵・油・福寿草	いりこ・サバ・塩昆布・削りぶし・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	ごぼう・生姜・サバ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・青ねぎ	367	17.6	12.8	48.4	1.4
9	金	わかめご飯	かぼちゃ納豆・切干大根の煮物・新たまスープ	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・ごめ油・じゃがいも・ごま油	いりこ・炊きこみ卵・納豆・木綿厚揚げ・出し昆布・だし削り	南瓜・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉ねぎ・青ねぎ	357	12.5	9.9	56.5	2.0
12	月	もち麦ごはん	あじ南蛮・コーン甘酢あえ・すまし汁	もち麦・発芽玄米・卵・油・純米酢・黒砂糖	いりこ・あじ・サバ・わかめ・出し昆布	玉葱・ピーマン・サバ・胡瓜・人参・コーン・えのき・青ねぎ	327	17.8	7.5	48.0	2.0
13	火	うめごはん	切干大根の炒め煮・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・ごま油・黒砂糖・聖芋	いりこ・木綿厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	刻み梅・切干大根・人参・椎茸・いんげん・南瓜・玉葱・なめこ・青ねぎ	350	12.7	8.5	58.2	1.5
14	水	カレーうどん	カレーうどん・じゃが芋炒め	うどん・福寿草・トマトソース・卵・油・カレー粉・じゃがいも・卵・油	油あげ・大豆ミート・サバ・青のり粉	玉葱・人参・コーン・サバ・胡瓜	434	9.2	19.9	59.5	2.4
15	木	とうもろこしごはん	さけの塩焼き・にんじん納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・油・塩昆布・黒砂糖・聖芋	いりこ・塩昆布・鮭・しらす干し・納豆・わかめ・味噌・だし削り・出し昆布	コーン・人参・コーン・玉葱・青ねぎ	365	21.5	9.0	51.1	1.8
16	金	鯖ご飯	ひじき五目炒め・オクラ納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・こんにゃく・ごめ油・黒砂糖・長芋・聖芋	いりこ・鮭・卵・厚揚げ・だし削り・納豆・削りぶし・出し昆布・味噌	玉葱・人参・いんげん・卵卵・なめこ・切干大根・青ねぎ	380	16.9	10.0	58.9	1.7
19	月	ゆかりごはん	さばの生姜しょうゆ焼き・春雨サラダ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・春雨・純米酢・ごま油	いりこ・サバ・豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・生姜・サバ・トマト・胡瓜・玉葱・人参・青ねぎ	380	18.5	12.7	50.4	1.8
20	火	いりこごはん	じゃが芋煮・もやし納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・ごめ油・黒砂糖	いりこ・大豆ミート・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・枝豆・胡瓜・太もやし・ゆかり・白菜・青ねぎ	342	12.8	8.7	57.3	1.6
21	水	若布うどん	コーンサラダ・さつまいもかし	うどん・聖芋・純米酢・黒砂糖・福寿草	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・サバ・胡瓜・コーン	347	10.0	7.8	61.2	2.2
22	木	産地産物の日 枝豆ごはん	産地産物の日 枝豆納豆・味噌汁	発芽玄米・卵・油・塩昆布・ゴマ	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・かつお節・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・サバ・人参・卵卵・玉葱・青ねぎ	374	21.5	11.4	47.9	2.6
23	金	ツナご飯	炒り卵のたけのこ納豆・茄子の味噌汁	発芽玄米・福寿草・黒砂糖・長芋	いりこ・サバ・おから・納豆・削りぶし・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・椎茸・枝豆・卵卵・なめこ・茄子・玉葱・青ねぎ	341	15.5	6.7	57.4	1.7
26	月	さつまいもごはん	あじの照り焼き・中華あえ・黒ね煮汁	発芽玄米・福寿草・卵・油・黒砂糖・ごま油・純米酢	いりこ・塩昆布・あじ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・太もやし・ほうれん草・コーン・サバ・玉葱・椎茸・青ねぎ	358	17.7	10.0	50.8	2.0
27	火	五目ごはん	麻婆豆腐・サバとコーンサラダ・春雨スープ	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖・ごま油・片栗粉・純米酢・卵・油・春雨	いりこ・大豆ミート・油あげ・木綿豆腐・味噌・味噌・しらす干し・出し昆布・だし削り	人参・コーン・水菜・卵卵・玉葱・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・サバ・白菜	368	13.1	11.9	52.9	2.4
28	水	呉山うどん	ツナの卵炒め・ふかし芋	うどん・聖芋・卵・油・福寿草	大豆ミート・油あげ・だし削り・出し昆布・サバ	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・サバ・胡瓜・コーン	354	9.5	10.2	57.4	2.1
29	木	人参ごはん	さけのオイル焼き・さつまいも納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・卵・油・福寿草・黒砂糖	いりこ・油あげ・鮭・納豆・味噌・だし削り・出し昆布	人参・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ	366	21.2	7.7	54.3	1.6