

あか^{あか}し^しそ^そ蘇を使った美味しいレシピ集

梅干し

疲労回復や血液サラサラになる効果があるといわれる優れたもの♪



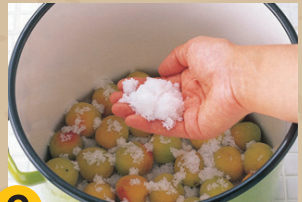
材料

- ・赤紫蘇 600g
(赤しそ「香」:約3袋半)
- ・完熟梅 (黄色く熟したもの) 2kg
- ・荒塩<塩漬け用> 360g
- ・荒塩<赤しそ漬け用> 120g
- ・ホワイトリカー 適宜

★お好みで分量を加減してみてください。



1 傷をつけないようにやさしく洗います。洗い終わった梅はざるに上げ、30分くらい水切りします。乾いた清潔な布巾で水気をしっかりと拭き取ります。ヘタは竹串や爪楊枝で梅を傷つけないように取り除きます。



2 容器の底に塩ひとつかみを薄く散らし、その上に梅、また塩、そして梅と交互に入れていきます。塩は上に行くほど多くふるようになります。すべての梅を容器に入れたら、残った塩を上からふりかけます。その後ホワイトリカー1/4カップを梅に回しかけるとカビの予防にもなりますが、ない時は省いてもかまいません。中ぶたをのせ、その上に重石(2kg)をのせます。塩漬け5~7日後に白梅酢が上がってきたら、梅がつぶれないように重石を半分に減らし、紙ぶたをして冷暗所で保存します。ときどき様子を見ましょう。



3 赤しそ漬けをします。たっぷりの水で、なるべく葉を破らないようやさしく洗います。3回ほど水をかえて汚れを落とさざるに上げます。大きめのタオルに洗った赤しそを1枚ずつ並べて手前から巻き込み、タオルに水気を吸わせ十分に水切りしましょう。



4 赤しそのアク抜きを2回します。まず大きいボウルに赤しそを入れ、塩の半量を入れます。塩をなじませながら強くもみます。写真のような紫色のアク汁が出てきたら両手できつく搾ってアク汁を捨てます。残りの塩をふり、再びもんでアクを出し、両手できつく搾ってアク汁を捨てます。アク抜きした赤しそを軽くほぐし、**2**の白梅酢を、200ccほど加えます。もみほぐすようにすると白梅酢が鮮紅色に染まります。塩漬けの梅に発色した赤しそをすき間なく平らにのせます。そしてボウルに残った赤梅酢も加えます。



5 梅雨明けの天候の良い3日間を選んで土用干しを行います。ざるなどに梅同士がくっつかないように並べ、日中一度上下を返し、夜は室内に取り込みます。赤しそと一緒に干し、乾燥した葉をすり鉢などでこまかくしてゆかりにします。ふりかけも抜群の味わいですよ！万能な薬味野菜ですね♪