

# ショッカータイムス

第43回

## 第一章 特集ページ

### ☆梅雨を乗り越えてSP☆

夏だ！祭だ！ビールが旨いッ！  
そんな季節が近づいてきましたね。  
今回は、「梅雨」の「梅」についての特集です♪  
(前振りに全く意味がないですねッ)

## 梅

### なぜ「梅雨」？

この季節、湿気が多くてカビが生えやすいですよ。なので、昔は「徼雨」と表記されていたそうです。そこから転じて「梅雨」となった、というのが一説。もう一つは、この時期梅が実をつけるから「梅雨」になった、というもの。

まあ、正直そんなことはどちらでも良いのです。ショッカータイムス的に大事なものは、七月は梅の実の加工品が食べ頃であるということなのです♪

代表的な梅の実の加工品といえば、「梅干し」と「梅酒」ですね。ここからはこの二つそれぞれについての記事を書いています♪

### 梅干し

梅の実を塩漬けにして天日干しにして作ります。すっぱさの元はクエン酸。疲労回復等の効果が期待されます。これからの季節、夏バテ予防なんかに効果的。唾液の分泌の促進、食欲の増進などなど、食欲減退を迎え撃つ健康食品です！

さらに、抗菌、防腐効果もとても高く、二百年前に漬け込まれた梅干しも食べられるそうです。



←  
梅干し干しの図

### 梅酒

初めに言っておきましょう。お酒とたばこは二十歳から。何、一部の読者を置き去りにするな？まあまあ、いいじゃないですか。

さてさて、梅干しが熟した梅を使うのに対し、こちらはまだ青い梅を使います。アルコール度数の高い(20度以上)お酒に氷砂糖と一緒に漬けて作ります。ちなみにこれは家庭で行っても、自分で飲むためのもので販売しなければ酒税法にはかかりません。

甘みとコクがあり若い人たちでも飲みやすく、わりとどんな飲み方にも合います。食前酒なんかに良いでしょう。梅とアルコールによる殺菌効果も期待できます。そういえば、就寝前の梅酒が長生きの秘訣だと豪語するおばあちゃんが以前テレビに出ていた気がしますね。

近年、日本酒や焼酎などがそれほど飲まれなくなってきている(僕としては悲しい)ことから、あちこちの酒蔵で梅酒を造り始める杜氏さんが増え、多くの種類の梅酒が市場に出始めています。泡盛で仕込んだものなんかもありますので、探してみると楽しいかも知れません。

・・・気が付けば未成年の方置き去りどころか完全に自分の趣味の世界ですねえ。この辺で自粛します。

というわけで、今回は梅についての特集をお送りしました。日本の伝統的な保存食。夏を乗り切る手助けにしてみたいかがでしょうか。

参考 wikipedia 梅干し 梅酒





## ☆寒天ゼリー (2人分) ☆

- ・粉寒天 2 g
  - ・水 200cc
- (ミルク寒天ゼリーは100cc)

## コーヒー寒天ゼリー

- ・砂糖 40 g
- ・インスタントコーヒー 大さじ1

## ハチミツ寒天ゼリー

- ・はちみつ 大さじ1

## ミルク寒天ゼリー

- ・牛乳 300cc
- ・砂糖 50 g

## ☆作り方 ☆

1. 粉寒天と水を鍋に入れ、寒天を煮溶かす。
2. それぞれ材料を1に加え、沸騰させないように気をつけて煮溶かす。
3. 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったらサイコロ状に切る。
5. お好みでフルーツをそえたり、ジャムなどをかけたりしても良いかも。
6. とりあえず盛れば完成です！

参考 <http://www.quicooking.com/>

## ☆作り方のポイント ☆

- ・ミルク寒天ゼリーは特に沸騰させないように気をつけましょう。
- ・レシピによって冷やし固める時間はちょっと違います。
- ・かなりあっさり系です。トッピングで個性を強調しましょう(笑)



完成図。コーヒーゼリーに生クリーム。↑

## あとながき

はい、今回の特集も暴走気味でしたね。  
 ついつい語ってしまい、梅酒のところが文字ばかり。反省です。  
 料理魂はシンプルにしてみました。これならバテ気味でも楽勝！ですよ？

文責：食生活班・さの氏