

栄養だより

第38回
テーマ「梅」

暑さも本格的になってきた今日この頃、皆様いかがお過ごしですか？

今回の栄養だよりテーマは「梅」です。

今年もご家庭で梅干しや梅酒など手作りされた方も多いことでしょう。

「梅」についていろいろ調べました。どうぞ御覧下さい。

梅カレンダー

春に先がけて花開く梅。季節の流れにそって花が散り、実をみのらせる頃、梅仕事が始まります。

5月中旬	6月初旬	6月中旬	6月下旬	7月中旬	8月初旬
小梅が出回り始める。	和歌山産の梅が全国に送られ始める。	全国の梅産地がピークを迎え、出荷も盛んになる。	ほぼシーズンの終わり。	青森産の ぶんご 豊後梅の出荷が始まる。	全国の店頭から青梅が姿を消す。
小梅が出回るのはごく限られた期間。	青くてかたい実が出回る。	実も熟し、値段が安くなる時。	値段がグリーンと下がり、熟度が進む。	東北・北海道では、この頃から梅仕事が始まる。	
カリカリ漬けに！	梅酒や梅シロップに！	梅干しや梅漬けに！	梅ジャムに！	梅干しは土用干しの頃。梅雨明け後に3日ほど日干しすること。	

梅には
いろんな楽しみ方があるんだなあ～！

梅パワーに注目!!

梅に多く含まれている**クエン酸**は、エネルギーや乳酸の代謝を良くし、**疲労回復**や**夏バテ解消**に効果があると言われています。また、梅干しは弁当にはつき物ですが、防腐・殺菌効果を利用した昔からの知恵といえるでしょう。しかし、塩分の含有量が多い(1kg10g塩分2g)ので、食べ過ぎには注意しましょう。

梅干しの「仁」は食べられる？

青梅の仁(種の中の白い身)には、有害物質の**アシダグリン**が含まれ、青酸に変化することがあるので、生食はさけましょう。(もっとも、生の青梅は少しは過ぎて食べられませんが...)梅干しや梅酒などの加工品ではその心配はなく、食べる事ができます。



「梅干しの種を捨てる
と出世できない」
「梅干しの種を食べると
字が上手になる」
ということわざがあるんじゃよ!



大根の梅マヨサラダ

1人分：60kcal、塩分：0.8g
(※カロリー・ハーブマヨネーズ使用時)



作り方

- ① 大根・胡瓜・人参を約3cmの長さに千切りにし、塩もみする。
- ② カニ風味かまぼこを食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 冷凍コーンをゆがし、ザルにあげる。
- ④ ①のマヨネーズと練梅を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②③と④の梅マヨネーズを混ぜ、器に盛り付け完成。

材料 約5人分

- 大根…200g
- 胡瓜…100g
- 人参…50g
- カニ風味かまぼこ…30g
- 冷凍コーン…30g
- マヨネーズ…50g (大さじ4)
- 練梅…25g (大さじ2)

ポイント

いつものマヨネーズが梅を加えることで、ほんのリビク!さっぱりとした風味に!カニ風味かまぼこはツナ缶や、ロースハム等でもOK。