

# 梅シロップの作り方

## 1. 冷凍する梅シロップの作り方

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、ポリ袋に入れて、冷凍庫で24時間以上、完全に冷凍します。  
※冷凍梅は長期保存できるので、小分けして冷凍しておき、少量ずつ作るのがおすすめです。家庭の冷凍庫の場合、使用は半年を目途に。
- ②煮沸消毒したビンに梅と氷砂糖を交互に入れ、密閉します。煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭く。
- ③梅の解凍が始まると時々ビンを動かし、砂糖を溶かします。
- ④約7日でできあがり。梅の実を取り出してシロップを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。

※冷凍する作り方のほうが、失敗なく作れるのでおすすめです。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）… 1kg  
氷砂糖…………… 1kg  
※砂糖を減らす場合800g~1kgで調節  
果実酒ビン（3 $\frac{1}{2}$ 広ロビン）… 1個

※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドバックでも作ることができます。梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封し直してください。

※梅 1kgから約900mlのシロップができます。

## 2. 冷凍しない梅シロップの作り方

- ①梅を水洗いして軽く水気を切り、つまようじ等で穴をあけて果汁を出やすくします。
  - ②煮沸消毒したビンに梅と上白糖を交互に入れ、密封します。煮沸できない場合は、酢をキッチンペーパー等に浸して拭く。
  - ③梅からシロップが出始めたら、時々ビンを動かし、砂糖を溶かします。冷蔵庫又は冷暗所で保存（冷蔵庫がおすすめ）し、約1か月でできあがりです。
  - ④梅の実を取り出してシロップを別容器に移しかえ、引き続き冷蔵庫で保存してください。
- ※醗酵を抑えるために「梅 1kgに対し200ccの食酢を加える」方法もあります。風味は若干変わりますが、お好みで加えてください。また、カビ等の原因になりますので、砂糖は減らさないでください。

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）… 1kg  
上白糖…………… 1kg  
果実酒ビン（3 $\frac{1}{2}$ 広ロビン）… 1個

※果実酒ビンの代わりに厚手のポリ袋スタンドバックでも作ることができます。梅からシロップが出始めたら、空気を抜いて密封し直してください。

※梅 1kgから約900mlのシロップができます。

### お召し上がり方

- ◇梅シロップ1:水4で  
「美味しい梅ジュース」
- ◇梅シロップ1:ソーダ(無糖)4で  
「シュワっと梅ソーダ」
- ◇梅シロップ1:牛乳4で  
「梅のヨーグルト風ドリンク」
- ◇梅シロップそのまま  
「かき氷シロップ」に。

### 梅シロップ作りの秘訣

梅シロップ作りは、早くエキスを抽出させ、醗酵を抑えるのがポイント。梅を冷凍することで表皮にわずかなヒビが入り、エキ스가出やすくなり、失敗なく作ることができます。

梅の加工法は、梅酒・梅シロップ・梅干し、いずれも砂糖・塩の浸透圧で梅から水分を抽出します。沈殿によって液体の上部は、砂糖・塩の濃度が低くなります。砂糖が沈殿している時は、容器を動かす等、砂糖をよく溶かして、濃度を均一にしてください。

※梅シロップの後の実でジャムを作ることができます(P12参照)。

※長期保存の場合は、シロップを鍋(酸に弱いアルミ製等は避ける)に入れ、80℃以上で15分程度加熱殺菌させ、冷まして冷蔵庫で保存します。

## 困ったときのQ & A 梅酒・梅シロップ編

### ① 梅酒・梅シロップには、どんな梅を選べば良いですか？（品種・熟度）【梅酒・梅シロップ】

答 古城梅、南高梅が適していますが、小梅でもできます。南高梅の場合は、青みの強いものから黄色いものまで、いずれの熟度でも梅酒・梅シロップを作ることができます。

※南高梅は熟しすぎると皮が破れ、繊維が果汁の中に出ることがありますが品質には問題ありません。

■青い梅……………酸味があり、すっきりとした風味になります。

■黄色く熟した梅……フルーティーでまろやかな風味になります。

### ② どんな砂糖を使えば良いですか？また、その分量は？【梅酒・梅シロップ】

答 梅シロップには氷砂糖や上白糖、グラニュー糖、ザラメ何でも結構です。ただ、梅を冷凍しない場合は、氷砂糖は不向きで、細かい砂糖の方がエキス抽出が早く、失敗する可能性が少なくなります。砂糖の量は、梅と同量入れる方がエキスや機能性の抽出量が多いのでおすすめですが、梅の重量の80～100%なら調整して差し支えありません。

梅酒には、氷砂糖が一般的に使われていますが、グラニュー糖やザラメでも結構です。砂糖の量は、梅の重量の60～100%以内なら調整して差し支えありません。

### ③ カロリーオフの甘味料でも大丈夫でしょうか？【梅シロップ】

答 甘味料でも梅シロップはできます。ただし、甘味料が溶けづらくシロップの抽出が遅いものや、抽出量が少ないものもあり、甘味料によってはうまくできない場合があります。

### ④ 梅シロップをハチミツで作りたいのですが？【梅シロップ】

答 梅がしっかりと浸かるくらいハチミツを入れ、1か月ほど置けば完成です（梅1kgに対してハチミツ1～1.2kg）。ただし、上白糖の方が梅のエキスが抽出されやすいので、上白糖を入れた後にハチミツを少し入れる程度にはいかがでしょうか。

※ハチミツは加熱処理をしていない物もあり、梅が表面に浮きやすいので、カビが生える場合があります。

※1歳以下のお子様は小児ボツリヌス症の心配があるため、飲ませないください。

### ⑤ 失敗しない梅シロップの作り方は？【梅シロップ】

答 失敗なく梅シロップを作るには、冷凍梅で漬けてください。冷凍梅で仕込むと梅に穴を開ける必要もなく、早くエキスが出るので冷暗所保管で大丈夫です。へタは無理に取らなくても大丈夫です。最後にあみじゃくし等で漉してください。

※梅を冷凍させることにより、梅の表皮にわずかなヒビが入り、エキスが出やすくなります。

### ⑥ 漬けてからどれくらいで飲めますか？【梅酒・梅シロップ】

答 梅シロップは、砂糖が溶ければ飲み頃です。冷凍した梅であれば約7日ででき上がります。

梅酒は、約3か月で飲めるようになりますが、さらに6か月～1年ほど置くと、より熟成されおいしくなります。

### ⑦ 賞味期限はどれくらいですか？【梅酒・梅シロップ】

答 梅シロップは発酵する場合がありますので、長期保存する場合は加熱殺菌（下の⑧を参照）をして冷蔵庫で保存してください。梅酒はアルコール漬けなので、賞味期限はありませんし、梅干しのようにカビの心配もありません。梅酒は1年ほど置けば、梅のエキスがほぼ抽出され、おいしくなります。

### ⑧ どのように保存すれば良いですか？【梅シロップ】

答 砂糖が溶けて飲み頃になったら梅の実を取り出し、シロップを別容器に移しかえ、冷蔵庫で保存してください。長期保存の場合はシロップを鍋（アルミ製以外）に入れ、加熱殺菌後（ひと煮立ちさせる程度で、80℃以上にならないと殺菌できません）冷ましてから清潔なビン等へ移し冷蔵庫で保存します。

### ⑨ 梅シロップは冷凍梅を使うことを推奨していますが、梅酒は冷凍梅でできないのですか？【梅酒】

答 梅酒も冷凍梅でできます。梅酒・梅シロップとも冷凍梅で作ったほうが梅の機能性成分がよく抽出されることが分かっています。

⑪ 発酵してきました。どうすればよいですか。【梅シロップ】

答 発酵が少ない場合は、発酵部分を取り除き、酢を大さじ1～2杯加えてください。

発酵が多い場合は、発酵部分を取り除いた後、シロップだけを鍋（アルミ製以外）に漉して入れます。鍋を火にかけ、浮いてくるアクを丁寧に取り除きながら煮立て、アクが出なくなったら、あら熱をとり、温かいうちにビンに戻します。砂糖が沈殿していないか気を付けながらシロップができるまで冷暗所で保存します。

※発酵してくると、シロップに白い泡やにごりが出てきます。また、発酵が進むと、強いアルコールの臭いがしてきます。

⑫ 梅酒を作る場合、漬けた実は取り除くのですか？【梅酒】

答 梅酒を漬けておく期間が3か月～1年以内であれば、実を取り除く必要はありません。1年以上ねかせて梅酒を熟成させたい場合は、1年を目途に梅の実を取り出してください。

なお、梅が熟し過ぎて果肉が梅酒に溶け出すなど、濁りが気になる場合は、3か月を目途に梅の実を取り出し、梅酒を清潔なふきん等で漉していただければ問題ありません。

⑬ どんな焼酎を使えば良いですか？また、焼酎以外でもいいですか？【梅酒】

答 基本的には、ホワイトリカー（アルコール分35度の甲類焼酎）を使います。焼酎以外でもウイスキー、ウォッカ、ジンなどのお酒をベースにいろいろな梅酒のバリエーションが楽しめます。

※自家製梅酒を作る場合、酒税法で、アルコール分20度以上のもので漬ければならない規定があります。

---