

# 梅酒の作り方

## 1. 基本的な梅酒の作り方

※梅の熟度はP14参照

### 材料

梅（南高梅、古城梅、小梅）……1kg  
氷砂糖……600g～1kg  
ホワイトリカー……1.8ℓ  
（焼酎やウイスキー、ブランデーでも可）  
果実酒ビン（4ℓ広口ビン）……1個

- ①梅 1 kgを水洗いして軽く水気を切ります。
- ②ビンに梅・氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを注ぎます。
- ③冷暗所に保存し、時々ビンを動かして氷砂糖を溶かし、約3か月後からお召し上がりいただけます。また、梅酒を漬けた後の実でジャムを作ることができます（P12参照）。

### アドバイス

- 梅を入れたまま、6か月ほど置くとより風味がよくなります。
- 約1年で梅のエキスは液に浸透するので、梅の実はそれ以後ならいつでも取り出してかまいません。なお、梅酒は置けば置くほど熟成されます。2年以上熟成させたいときは、1年で梅の実を取り出してから熟成させてください。

※自家製梅酒を作る場合、酒税法の規定で、アルコール分20度以上のもので漬ければならず、ぶどうや穀類等と一緒に漬けることは禁止されています。また、自家製梅酒は、他者への提供や販売、譲渡はできません。

## 南高梅の機能性を活かした梅酒作り

クエン酸（疲労回復）、ソルビトール（便秘予防）、ポリフェノール（抗酸化機能）などの機能性成分を最大限に抽出するには、◆熟度…黄緑からやや黄色のもの ◆梅のサイズ…2 L（約30g）で作ると、成分が多く抽出されます。なお、紅色着色した果実（紅南高梅）の方が機能成分含有量の高い梅酒ができます。また、砂糖は梅の重量の60%以上（冷凍梅の場合は40%以上）で漬けると良いことが分かっています。