



【特集】シリーズ「そうだ、谷保に行こう」

Vol.28 くにたち梅ごよみ



「梅」といえば、梅干しに梅酢、梅酒、梅シロップにジャムなど、主に保存食として加工し、わたしたちの食卓に馴染みのある果実です。くにたちでも、時期が来ると地産の「梅」や「しそ」が直売所に並び、「梅仕事（自家製の梅干しや梅酒などを作ること）」に関心のあるかたや、実際に「梅仕事」をしているかたも少なくないようです。そこで、今回の特集では、くにたちの梅について調べてみることにしました。

●くにたちといえば「梅」？



さっそくですが、国立市の「市の花」は梅、そして市章も「梅」をモチーフにしているをご存知ですか。国立市の「国立市章について」のページには、そのいわれの文章に「国立市の谷保地区には、伝統ある谷保天満宮があり、その周辺には梅の古木が多いことで有名である。」とあります。ちなみに、谷保天満宮の御祭神である菅原道真公の紋も「梅」。谷保は古くから梅にご縁のある地域だったのでですね。

さらに、数字でその作付け面積を見てみましょう。2015年現在、市章が由来した1967年から比べると、くにたちの梅は収穫量や梅林の面積ははかり減ったとはいえ、作付け面積は、栗71a、柿68a、その他65a、梅46a、梨43aと、国立の名産品である梨と並ぶ面積となっています。このことからみると、梅は昔から、「梅」の恩恵を多く受けている地域であることが分かりますね。（※数字は、平成26年度実績/国立市役所生活環境部産業振興課農業振興係調べ）

●くにたち梅ごよみ

さて、実はこのくにたちあぐりッポのサイトでは、四季折々の「梅をたのしむ」情報を随時ご案内しています。「くにたちの梅ごよみ」として、一年を通じて、時期ごとの楽しみ方をピックアップしてまとめてみました。



○花と香りを楽しむ（1月下旬～3月）

約350本の梅がある「谷保天満宮」の梅林では、1月下旬から3月にかけて、紅梅白梅が咲き、梅の甘酸っぱい香りに包まれます。2月末には境内で「梅祭り」も行われ、梅の花を愛でながら、春の訪れをお祝します。



○梅もぎを楽しむ（5月末～6月初旬）

農家の梅林では梅もぎが始まる時期です。この時期になると農家が市民に「梅もぎ」体験をさせてくださったり、直売所にも採れたての梅や、梅干しにも使う赤じそが並びます。あぐりッポのサイトでも随時、梅もぎのご案内をしていますので、興味のあるかたは、この時期、サイトをチェックしてくださいね。



○梅仕事をたのしむ（5月末～7月上旬）

梅もぎで収穫した梅で自家製の梅酒やシロップ、梅干し作り。7月の土用の日を目安に、梅漬けを3日間天日干しにして、梅干しにします。今年（2015年）は「城山さとのいえ」でも、梅干しづくりのワークショップも行われました（関連記事はこちら）。梅仕事はちょっと面倒...と思っているかたも、ワークショップに参加したり、誰かに教わって一緒に作ると、楽しく作れるかも。



○梅を味わう

昔から梅は、「梅はその日の難逃れ」「番茶梅干し医者いらす」などと、経験則としてもその効能の高さが語られています。特に、梅干しに多く含まれるクエン酸は、季節の変わり目や、暑さによる疲労防止、疲労回復に効果があるとされています。

市内では、くにたちの梅で作った自家製梅干しやジュース、スイーツを提供する飲食店や洋菓子店もありますので、ぜひ探してみてくださいね。



○梅の木の剪定を手伝う（12月中旬）

くにたちの「梅の会」の方々が、農家の畑を回って剪定。翌年にまた梅の実がたくさん実るように、手入れをします。（関連記事はこちら）

以上、「くにたちの梅ごよみ」いかがでしたでしょうか。

実は、私もあぐりッポのサイトで「城山さとのいえ」の梅干しづくりのワークショップを知り、梅干しづくりを体験することができました。想像以上に簡単に出来たので、みなさまにもおためしいだきたく、下記に特別コラムとしてレシピをご紹介します。

【特別コラム】

はじめての「手づくり減塩梅干し」

2015年の6月13日に、城山さとのいえで「減塩梅干しづくりワークショップ」が開催されました（関連記事はこちら）。講師は、国立在住40年以上で長年毎年梅干しを20～30kg漬けていらっしゃる杉田伸子さん（写真左）。梅干し作りは地域や家庭によって、作り方はいろいろあるようですが、このワークショップで教わったレシピをもとに、さとのいえの職員、山縣朋子さんから、自宅で手軽にできる量での、梅干し作りを教えてくださいました。

<材料（梅1kg分）>

青梅...1kg
 塩...100g（梅の重量の10%）
 ホワイトリカー（35度）...1/2カップ
 大きめのジップロック 1袋
 ※赤じその梅干しの場合
 赤じそ（葉のみ）...200g
 塩...大さじ1

■白梅漬け

<漬け方>

- 梅を水洗いし、一晩水につけておく。
- 梅をザルにあげ、水気をよく切る。ヘタを取り除く。
- 清潔なジップロックに塩と梅を入れ、手であおって塩を全体にいきわたらせる。さらにホワイトリカーを加え、上下を返す。
- 余分な空気を抜いて、ジップロックをしっかりと閉じ、上に重石をのせる。（水などを入れたペットボトルで代用出来ます）
- 翌日から1日2回くらい重石をとり、袋のままあおって上下を返し、全体に塩がなじむようにする
- 4～5日すると白梅酢があがってくる。★1（白梅漬け＝肌色の梅干しでよい場合は、ここまで）

■赤じそ漬け（真っ赤な香りの高い梅干しにしたい場合）

- 赤じその枝から葉の部分だけを摘み取り、水でよく洗い、水気をよく切る。
- ボウルに赤じそと塩を入れ、よくもむ。紫の汁はアクなのでよく絞って捨てる。
- ⑤の★1の白梅酢だけを汲みとり⑥に加え、よくもむ。（赤梅酢になる）
- ⑤のジップロックの梅の上に、⑥の赤じそと梅酢を全体にほぐしながらのせる。
- ジップロックをしっかりと閉じ、再び重石をのせる。
- 梅雨明け（土用の日頃）までそのまま漬ける。

■土用干し

梅雨があけて土用に入ったら、晴天が3日続くタイミングを見て、梅、赤じそを三日三晩干す。干し終わったら清潔な容器に移して保存する。（減塩なので、今年度中に食べた方がよい）

梅酢は梅酢として別の容器に移し、料理などに調味料として利用出来る。

また、干して乾燥させた赤じそは、粉末にすれば「ゆかり」として、ごはんにはふりかけたり、和え物に入れたり、お料理のトッピングなどに便利。

7月28日。土用干しを終え、はじめて自分で作った梅干しをお茶碗にのせて頂きました。太陽のパワーが一粒にギュギュっと詰まっているような、有り難い味がしました。来年はもっと上手においしくできるかな。（小林未央）

※料理撮影協力：やまもりカフェ