

# おおやまみちだより

## NO. 52

平成27年7月15日 発行

発行所 コレクティブおおやまみち

発行人 理事長 福井 義行

編集 IT事業部

神奈川県伊勢原市上粕屋 1 1 TEL 0463-97-6921 FAX 0463-97-6922  
 メール collective-oyamamiti@5.dion.ne.jp HPアドレス http://www.h7.dion.ne.jp/~ooyama/

### 梅の実加工食品

おおやまみちでは毎年梅の加工食品を作っています。今回はその梅について書きます。

梅は中国が原産でバラ科の植物です。イチゴや桃などの仲間で、花は2~4月に咲き、5枚の花びらで白・ピンク・赤の色があり、果実は6月頃に黄色く熟します。その果実を梅干し、梅びしおやジャムなどにします。

中国では紀元前から塩とともに使われ最古の調味料だとされています。日本でもよい味加減や調整を意味する「塩梅(あんばい)」という言葉があります。

漢方薬としては整腸、駆虫、止血等に使われていました。



今年も立派な梅がなりました。

梅干しは、ウメの果実を塩漬けた後に3日ほど日干しにしたもので、漬物の一種です。干していない物は梅漬けといえます。

種類は、シソ(赤じそ)の葉とともに漬けて赤く染め風味をつけた「しそ梅」、昆布とともに漬けて味をつけた「昆布梅」、鰹節を加えて調味した「鰹梅」、蜂蜜を加えて甘くした「はちみつ梅」などがあります。

すっぱいのはレモンと同じクエン酸が含まれているため、血液をさらさらにして・新陳代謝の促進・美肌効果・冷え性改善・生理痛予防・集中力向上等の効果があります。

#### 梅干しの作り方

1. 完熟梅は丁寧に水で洗い、水気をしっかり拭き取る。
2. 容器に、完熟梅と塩を交互に入れていく。



大 250g 350円  
 小 120g 250円

3. 梅をすべて入れ終えたら、残りの塩)を、最後に上に置く。
4. 上に重りに乗せると2~3日で梅酢が上がってくる。
5. 梅雨明けのお天気のいい日に天日干しをする。漬ける前の半分くらいの重さになれば出来上がり。注意点は、梅の実全体を風通しを良くして干す事です。

#### 梅ジャムの作り方

1. 熟した実を軽く水洗いし皮をむく。
2. 鍋に梅を入れ30分煮る。
3. 煮た梅をネットに移し半日から1日置いておく。
4. ネットから取り出した梅をこすりながら実を落とす。
5. 落とした実を弱火にかけながら砂糖を加える。
6. 仕上げにレモン汁を入れる。
7. 軽くかき混ぜて出来上がり。



煮込んだジャム



完成品

### 苺の会映画観賞

8月27日に恒例の映画会がありました。上映したのは「ドラえもん」でした。

各施設からお店も出しましたが賑わうのは映画の前と後ですがたくさんの方が来てくれました。お天気も良くてよかったです。



当日の様子

八月の報告

8月 3日(金) 市役所出店  
 11日(火)~16日(日) 夏休み  
 17日(金) 市役所出店  
 27日(木) 苺の会映画会



九月の予定

9月 4日(金) 市役所出店  
 18日(金) 市役所出店  
 26日(土) 伊勢原市スポーツ大会

#### ◎8月の自然食品事業

梅林の中の草むしり、土手の草刈り、竹切り、芋のツル切り、さつましぐれ作り、野菜の収穫、内職作業

#### ◎8月の竹細工・木工事業

一輪挿し、靴ベラ、マドラー、スプーン、フォーク、肩たたきハンマー、ストラップ、花器、内職作業

#### ◎8月のIT事業

HPの修正・更新、新聞づくり、名刺作り、資料作製、内職作業

#### ◎8月の福祉用具事業

クッションの洗浄消毒、車いすの販売、内職作業