

前回活動「5月末の農園で収穫したものを焼いて食べてみました！～くいしんぼう ラボ活動レポート(Vol.12)」で大量に収穫できた「青梅」の加工を、翌日の5月23日(火)から始めました。今回の活動レポートは、この収穫後の加工の様子を一部ご披露することにしました。

辻調のラボメンバーのうち、製菓の学生は『梅ジャム』を作り、調理の学生は『青梅の蜜煮』を作ったのですが、今回ご紹介するのは『青梅の蜜煮』です。

加工に携わったのは日本料理を担当する私と数名の学生で、23日(火)から処理をはじめて31日(水)まで、土日を除いて、下漬け、煮込み、漬け込みと出来上がるまで、実質7日間の作業となりました。ポイントは、まず、一粒ずつ梅のへたを取った後に針でまんべんなく刺すことで、蜜の染み込みをよくするとともに皮が割けるのを防ぐことと、そして、銅鍋を使用することで、鮮やかな緑色の蜜煮に仕上げることで(銅鍋がない場合は銅板や10円玉でも代用できます)。

## 青梅の蜜煮

### 分量

青梅	300g
塩	300g
蜜煮	
水	600cc
砂糖	150g
追加分の砂糖	50g (アクだしをするために上白糖)
保存用の蜜	
水	600cc
グラニュー糖	250g

### 青梅蜜煮の作り方

- ・掃除……………へたを取り、水で洗う
- ・針打ちする……………早く酸を抜くため、湯がいた時に皮が破れないため、味をつける時に含みやすくする
- ・塩水に漬ける…毎日塩水を替える(2日)色はとんでしまう(1L:100g)
- ・ゆでる……………銅鍋で90℃の湯でゆで、そのまま冷ます
- ・ゆでる……………銅鍋で60℃の湯で柔らかくなるまでゆで、そのまま冷ます
- ・さらす……………一晩水にさらす
- ・蜜煮にする……90℃で30分煮て、そのまま冷ます
- ・砂糖の追加……砂糖を加え、60℃ぐらいで30分～1時間煮る
- ・保存用の蜜で瓶詰めをおこなう



選別する



竹くしなどでへたを取る



洗浄する



塩水に2日間漬ける



水に1日つけてアクを抜く



針打ちをする



塩水に2日間漬ける(2日後)



銅鍋で二時間ほどゆで冷ます



次の日に30分ほどゆでる





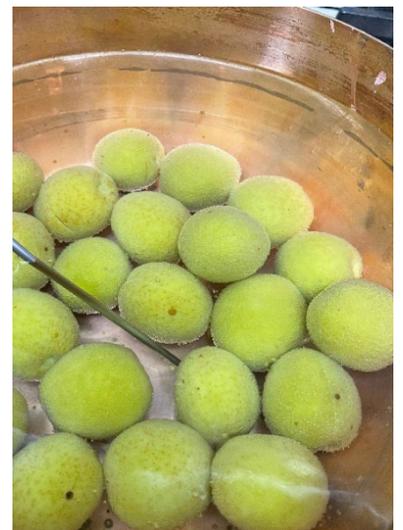
薄い蜜で煮る



糖度を上げて煮る



2日間水でさらし、塩気を抜く



そのままおいて冷ます。この段階で色が緑色に戻る！



保存瓶に詰める



蜜をたっぷり入れ、真空状態にして保存。完成

さて、長時間をかけて作った『青梅の蜜煮』ですが、他と比べると糖度が低いため、保存瓶で真空にして低温保管します。また、この『蜜煮』とともに、製菓の学生中心に作った『梅ジャム』も、次回のラボのときには参加者全員で試食する予定です。

こんな形で、土に触れながら、食材を育て、収穫して、これを無駄なく安全においしく頂くという活動を通して、食に関して実践できる様々なノウハウ、スキル、技術を楽しく身に付け、環境にやさしく、持続可能な社会の実現につなげていきたいと思ひます。