

うめ

すっばいパワーがすごい！

梅の栄養効果*

01. 疲労回復

クエン酸が疲労物質の乳酸を分解し、**疲労回復、肩こりや腰痛を改善**します。

02. 食欲増進

クエン酸が唾液の分泌を促して**食欲UP！**胃液や消化酵素の分泌を高め、**消化吸収を助けます。**

03. 抗酸化作用

ビタミンEが体内の脂質の酸化を防ぎ、**老化や動脈硬化などの生活習慣病を予防**します。

04. カルシウム&鉄の吸収率UP

クエン酸がカルシウムや鉄の吸収を促します。**骨粗鬆症や貧血の予防効果が期待**できます。

うなぎと梅干しの食べ合わせは悪い!?

科学的な根拠はなく全くの迷信！うなぎのビタミンB1と梅干しのクエン酸の疲労回復効果で夏バテに最適！

やってみよう！梅仕事

「梅仕事」とは、その年に収穫された梅を使って、梅酒や梅シロップ、梅干しなどを作ることです。

旬にふれ、季節と自然の恵みを感じてみませんか？

- 下ごしらえ … 青梅を水洗いし、一粒ずつ表面をよく拭き、へたを取る。

梅酒

1. 梅と氷砂糖を 1/3 量ずつ交互に入れ、ホワイトリカーを注ぐ
2. 冷暗所に 3 か月以上保存
琥珀色に変われば飲みごろ！



ブランデーや泡盛、ウイスキーでも出来ます♪



水や炭酸水、牛乳で割って美味しい♪

梅シロップ

1. 竹串で青梅に数か所穴を開ける
2. 青梅と氷砂糖を交互に入れる
3. 冷暗所で 2~3 か月保存して
出来上がり！

梅干しで簡単♪ 男梅風サワー

1. グラスに梅干し(しそ漬け)を 1 粒入れる
2. 焼酎を入れ、梅干しを崩す
3. シロップと炭酸水を入れ混ぜて完成！

冷



栄養満点！無敵おにぎり

- ☆ 具材をごはんに混ぜ、湯がいたレタスと海苔で包んで完成！
- | | | |
|----------|----------|------------|
| ・梅肉 20g | ・大葉 2枚 | ・ベビーチーズ 1個 |
| ・ごま 大さじ1 | ・かつお節 少々 | ・醤油 小さじ1/2 |
| ・塩昆布 10g | | |
- おにぎり1個で全て摂れる！

炭水化物

たんぱく質

ビタミンミネラル

