

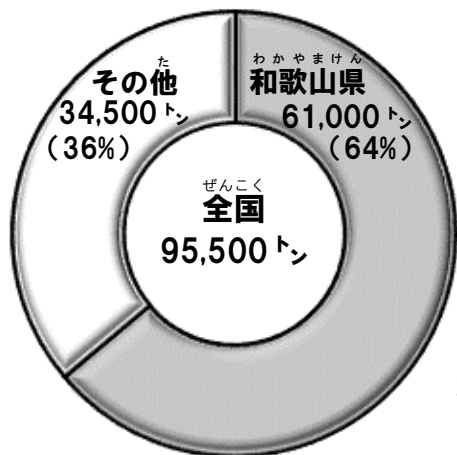
うめ うめぼ はなし 梅と梅干しのお話

わかやまけん しゅうかくりょう にほんいち 和歌山県の収穫量は日本一！

下の円グラフは都道府県別の梅の収穫量を表しているよ。

みなべ・田辺地域を中心に栽培されている和歌山県の梅の収穫量は61,000トンと、全国の64%を占めているんだ。

梅の収穫量



うめさいばい さか ちいき
梅栽培が盛んな地域

れいわ ねんさんかじゅせいさんしゅつかとうけい
令和5年産果樹生産出荷統計より

せかいのうぎょういさん たなべ うめ 世界農業遺産「みなべ・田辺の梅システム」

世界農業遺産は、国連食糧農業機関(F A O)が、伝統的で世界的に重要な農林水産業のシステムを認定するものなんだ。

日本国内にはたった15地域しかないんだよ。約400年前から続くみなべ・田辺地域のうめ栽培は、自然環境の保全と多様な

生物との共生により成り立っているんだ。

なんこううめ あじ 南高梅はひと味ちがう！



なんこううめ わかやまけん だいひょう うめ ひんしゅ
南高梅は、和歌山県を代表する梅の品種だよ。

「実が大きく、皮が薄い」とほかの梅とはひと味ちがうんだ。

梅干し、梅ジュースや梅酒にピッタリ。明治35年、上南部村(今のみなべ町)の高田貞楠さんが見つけたんだ。その後、南部高校の竹中勝太郎先生らによる5年間の調査の結果、最優良品種に選ばれ、南高梅と名付けて発表したんだよ。

梅に含まれるポリフェノールや梅干しの成分には、新型コロナウイルスの増殖を抑えるとの研究報告があったんだ！(みなべ町、紀州田辺うめ振興協議会発表)
※梅や梅干しを食べることによって、ウイルスの増殖を抑制する検証をおこなった研究報告ではありません。

うめぼ ひみつ 梅干しのすっぱさには秘密が！



うめぼ 梅干しのすっぱさにはクエン酸が関係するよ。

クエン酸には色々な効果があるんだ。例えば

- ・疲れを取ってくれる
- ・食欲がわいてくる
- ・食べ物を腐りにくくする などなど

梅干しはスポーツをする人にもぴったり！



ロゴマーク

うめほ しゅっか はんばい 梅干しが出荷・販売されるまで

のうか しゅうかく かこう 農家さんが収穫・加工する

うめほ 梅干しには、よく熟した梅の
み 実を使います。木の下にネットを
し 敷いて、熟して木から落ちた実
しゅうかく を収穫します。6月が収穫の
ピークです。つぎに、梅に塩をま
ぜて、1か月以上漬けます。

つ 漬けた梅を3日間
ていど ほ 程度干します。

こうしてできた梅干しは、
しらほしうめ よ 「白干梅」と呼ばれます。
しらほしうめ おお ひんしつ
「白干梅」は、大きさ、品質
べつ い か こうじょう
別にたるに入れて加工場へ
しゅっか 出荷されます。



かこうぎょうしゃ せいひん にほんぜんこく 加工業者さんが製品にして日本全国へ

しらほしうめ あら かわ
「白干梅」を洗って、皮
がやぶれているものなど
とを取りのぞきます。

ちようみえき つ こ あじつ
調味液に漬け込んで、味付
けをします。味付けにはいろい
ろな種類があります。

つ にほんぜんこく
パックに詰めて日本全国
の店へ出荷されます。



うめほ つか りょうり 梅干しを使った料理

しらたまうめ 白玉梅おやき



うめほ つか りょうり
梅干しを使ったおいしい料理
しょうかい
を紹介するよ。
かぞく いっしょにつく
家族みんなで一緒に作ろう！



「うめりん」

つく かた ◆作り方

- ① 白玉粉と薄力粉をボウルに入れ、水を少しずつ入れながらこねる。
(耳たぶのかたさ目安)
- ② たいた梅とあんこを混ぜる。
- ③ ①を4等分して手のひらに広げて、②とさつまいもを包む。
- ④ 中火で温めたフライパンに③を並べ、水50cc(分量外)を入れてフタをし、
水分が無くなったら両面こんがり焼き目がつくまで焼く。

ざいりょう まいぶん ◆材料 4枚分

しらたまこ 白玉粉	70g	あんこ	100g
はくりきこ 薄力粉	30g	お 蒸しさつまいも	5mm スライス 4枚
みず 水	80cc	うめ たたいた梅	小さじ 1

「まいにち元気 31日の梅レシピ！」より(発行:みなべ町うめ課)