

# 食育だより

令和4年6月 大関保育園

先日、ぺんぎん組さん、はと組さんと一緒に梅を使ったクッキングを行いました。

青梅のへたとりと穴あけをしてもらいぺんぎんさんには簡単梅シロップを、はとさんには瓶に漬けこむ梅シロップをそれぞれ作りました。はとさんは瓶に氷砂糖を交互に入れて、毎日ふって梅の様子を観察していました。ぺんぎんさんは、梅シロップに使う梅ときび砂糖の量をはかりを使って計量してみました。「ちょっとすっぱい!」「桃みたいな匂いがする」と味わっていました。二杯目は牛乳や豆乳で割ってとろとろになる変化や味を楽しみました。

そして、シロップで使った梅は給食室で梅ジャムに♥

これからの季節、疲労回復や整腸作用に梅ジュースは最適で、夏バテ予防にもなりますよ☺  
ぜひお家でも作ってみてくださいね♡

## 簡単梅シロップ

材料： 青梅 1kg  
きび砂糖 800g  
水 1,600cc

1. 青梅を洗い、ふきんで水分をふき取る
2. 竹串で青梅のへたを取る。梅に何か所か穴を入れる。
3. へたを取った梅を密封袋に入れ、冷凍庫で一晩凍らせる
4. 鍋に分量の水（1,600cc）を入れ沸騰させる。
5. 沸騰したお湯に凍らせた青梅ときび砂糖を一気に入れる。  
再沸騰したらアクをとり、10分間中火で煮て出来上がり♥

## 梅シロップ

材料： 青梅 1kg  
氷砂糖 1kg  
瓶

1. 瓶を洗い熱湯で殺菌して乾かす。
2. 青梅を洗い、2時間ほど水につけてあく抜きをし、布きんなどで水気をふき取り竹串でへたをとる。
3. 瓶に青梅と氷砂糖を交互に重ねて入れる。
4. 冷暗所で保存し、氷砂糖が解けるように毎日瓶を回して混ぜる
5. 2～3週間で完成!

## 梅シロップの残りの梅で梅ジャム作り

材料： 梅ジュースを作った残りの梅（種をとって400gほど）  
砂糖 200g（砂糖は果肉の50%ほどです）

1. 梅の種をとり、果肉をつぶす。
2. ステンレスかホーロー鍋に果肉を入れヒタヒタの水を加え焦がさないようにヘラでよく混ぜながら弱火で煮る。
3. 浮いてきたアクを取り除く。砂糖を全部加えてかき混ぜながらペースト状になるまで煮詰める。少しゆるめかなと思うくらいで火をとめ完成です♥（目安は20～30分）



