

紀州みなべの南高梅

三年熟成 そのまんま梅の床 (カンタン浅漬けの素)

梅干し、お野菜が苦手だった方にも美味しいと喜ばれています。

美容と健康のローフード食材にも便利で美味しいとお声が多く寄せられております。



チャック付きだから そのまま漬けられて、とっても便利。

カット野菜を袋に入れて 冷蔵庫で約5分漬けるだけで美味しい浅漬けができるから贈り物にも人気です。

三年熟成 そのまま梅の床 てんさい糖

原材料名：梅、塩(長崎県産の天然塩)、
てんさい糖(北海道産)

※梅の種入り
(保存料の代わりに入れています。)
※ヘタなどが入っている場合がございます。



梅の床 よくある質問

Q ぬか床のように毎日、かき混ぜないとダメですか?

A 何もしなくて大丈夫。食べたい時に野菜を入れるだけ。

Q なぜ三年以上熟成させるのですか?

A マクロビオティック、正食などで陰陽に分けると、本来梅は陰になります。塩漬けして三年以上熟成させると陰から陽に変換されるからです。

ご注文・
お問い合わせ

無農薬の梅 てらがき農園 TEL.0739-72-5105 平日(月～金)9:00～16:00
〒645-0014 和歌山県日高郡みなべ町西岩代1204 <http://www.mukasiume.com>



○農園の様子を発信

フェイスブック



インスタグラム



農園についてや商品、レシピ、Q&A(生梅、梅干し)、
食育活動、お客様からの声を紹介

あなたの「おすすめレシピ」や「こんな使い方しています」などの投稿お待ちしています。 #てらがき農園

「おすすめレシピ」 カンタン浅漬け



梅の床の
使い方、レシピ、アドバイス
などの動画はこちら

うめこ
チャンネル

ブログ



材料

野菜（大根、にんじん、ミョウガ、オクラ、キュウリ、ナス、ゴーヤ、山芋、セロリ、カリフラワー、木耳など）

果物（リンゴ、梨、柿、アボカドなど）

梅の床（漬け込む量で使える回数が変わりますが、繰り返し使えます。）

作り方



①生の野菜・果物を刻む

野菜・果物は、薄くスライスする程、早く漬かります。（約5分）

ミョウガ、オクラ、キュウリ、ナスなどは丸まんま漬けてもOKです。

（約3~4時間程）



②梅の床の中に①を漬け込む

梅の床の袋（チャック付き）で漬ける場合、袋を揉んで①の野菜や果物と梅の床を絡ませると早く漬かりますよ。（写真左）

タッパーなどで漬ける場合、①の野菜や果物を梅の床に埋め込みます。

③取り出して出来上がり

お好きな味頃に時間調整してください。

果物はクリームチーズをトッピングするとワインのおつまみに最高ですよ。

何度も漬けて塩分が薄くなった梅の床の使い方



梅の床に野菜の旨味がたっぷりと出ているので、いろんな料理の調味料として使うと一味違って絶品だと大好評です。

アドバイス

ナスの漬け時間

ナスは漬かりにくいので、5ミリ程度のスライスでも5分以上漬けてお好みの味加減に調整してください。

丸ごと漬ける時間

キュウリ、ナスなど大きな野菜を丸ごと漬ける場合、

3~4時間程かかります。

キュウリやナス、オクラなどは、ヘタをカットして漬けると時間短縮できますよ。



混ぜご飯や お寿司の具材にも

梅風味の浅漬けだから

いつものメニューもさっぱりとヘルシーに楽しめます。



食べて元気♪ 薬膳ワンポイント!!

梅干し：殺菌力・整腸

大根：消化促進・カゼ

オクラ：免疫力アップ

なすび：利尿作用

キュウリ：熱を冷ます

にんじん：眼精疲労

山芋：疲労回復

みょうが：むくみ・カゼ予防

(ナチュラル薬膳より引用)