



「梅」(きゅうりの梅和え)



みなさんこんにちは。今日は「梅」のお話をします。

梅は、6月頃に旬を迎えます。青い梅は未熟なもの、黄色い梅は完熟なものです。梅は、熟すととても良い香りがするのですが、種の部分に体に有毒な成分が含まれているため、生で食べるのにはむいていません。そこで、おいしく食べるために、昔からさまざまなものに加工されてきました。その中でも代表的なものが梅干しです。梅干しは、完熟した梅の実を塩漬けにしたあと、日光に当てて干して作ります。干すことで、保存性が増し、色よくでき上がります。梅干しには、殺菌作用があるため、お弁当やおにぎりに入ると、食中毒の予防になります。また、疲労回復効果も期待できます。

今日は、きゅうりの梅和えを食べて梅^{つゆ}雨を元気に過ごしましょう。これでお話を終わります。