

梅

Plum

1月～4月にかけて開花し、実をつけ6月～7月にかけて収穫時期を迎える梅。梅は食べ物としてはもちろん、飲み物にしたり、時には薬や縁起物として扱われたり、日本では古くから重宝されてきました。現在でも、梅の健康効果には大きな関心が寄せられ、健康食としても注目されている食材です。暑い季節、熱中症予防のために、梅干しを塩分補給に使う機会も増えてくるでしょう。今回は、家庭でも梅の健康パワーを取り入れてもらえるよう、梅の歴史や健康効果、梅のレシピなどを紹介します。



【協力】 一般財団法人梅研究会

【住所】 〒530-0012 大阪府大阪市北区芝田2-5-14

【HP】 <https://www.umekenkyukai.org/>

1 日本の歴史と文化に寄り添ってきた梅

梅は中国原産の花木で、今から約2000年前に書かれた、中国最古の薬物学書といわれる『神農本草経』に、梅の効用が書かれています。当時から、梅には健康効果があることが知られていたのです。梅が日本に伝えられたのは3世紀の終わり頃といわれています。梅が伝えられた当初は、花の美しさが愛でられ、日本最古の歌集である「万葉集」にも梅を題材にした和歌が多くあります。

奈良時代になると、梅の実を生菓子に加工し食べられるようになりました。そして、日本でも梅には健康効果があると体験的に知られるようになり、梅を塩漬けにすることで、保存食や食薬品として使われるようになりました。この梅の塩漬けが「梅干し」として書物に書かれたのは、平安時代中期の頃。村上天皇（在位946～967年）が疫病にかかったとき、梅干しと昆布を入れたお茶を飲んで回復されたという記録が残されています。これが京都で新年に飲む縁起物の「大福茶」の起源といわれています。

鎌倉時代には、梅干しがお坊さんの酒の肴として、そしてそれが武家にも広がっていきました。戦国時代になると、梅の効用はさらに広まり、兵士が戦場で疲れたときの栄養補給として、軽くてかさばらず日持ちの良い梅干しが用いられるようになりました。江戸時代には庶民にも梅干しが食されるようになり、江戸末期には梅肉エキスの原型が考案されました。

現在では、梅は食卓の定番の食材として、梅そのものを食べるだけでなく、調味料としても活用され、健康効果の研究も進み、健康食の一つとして、日本人に愛されています。

2 たくさんの効果がある梅のパワー

梅にはカリウムや鉄、ビタミンEが豊富に含まれ、リンゴに比べてカリウムは2倍、鉄は6倍、ビタミンEは33倍もの量が含まれているといわれています。

カリウムは血圧を下げるのに役立つといわれ、鉄は貧血予防、ビタミンEは高い抗酸化力を持つといわれています。梅の酸味は主にクエン酸で、クエン酸は疲労抑制効果があるとされ、カルシウムや鉄などのミネラルの吸収を助ける働きがあります。

特に注目したい成分がポリフェノール類とムメフラールです。

ポリフェノール類は、高い抗酸化作用があると知られ、梅由来のポリフェノールを用いた研究では、抗酸化のほか、降血圧、消化管機能改善、抗炎症、脂質代謝改善、抗疲労、抗ウイルス、食後血糖値低下、防カビ、骨粗しょう症予防などの効果が期待できるという報告がされています。

ムメフラールは、1999年に梅肉エキスから発見された成分で、生の果実には含まれていません。梅果汁を加熱濃縮する際に生成されると考えられている成分で、血液の流れを改善する作用があるといわれています。

梅干しを熱中症予防に活用することがありますが、食べ過ぎると塩分過多になってしまうので、梅干しを食べる場合は、大きさや塩分濃度にもよりますが、1日1～2個にしておきましょう。

3 梅漬け・梅干し種類の違い

梅漬けや梅干しは、梅の代表的な加工品です。梅を漬け込んだものを梅漬け、干したものを梅干しといいますが、日本農林規格（JAS）において、梅漬けと梅干しの定義が決められています。

●梅漬け

農産物塩漬け類のうち、梅の果実を漬けたもの、またはこれを梅酢もしくは、梅酢に塩水を加えたものに漬けたもの（しその葉で巻いたものを含む。）をいう。

●梅干し

梅漬けを干したものをいう。

●調味梅漬け

梅漬けを砂糖類、食酢、梅酢、香辛料等、またはこれらに削りぶし等を加えたものに漬けたもの（しその葉で巻いたものを含む。）をいう。

●調味梅干し

梅干しを砂糖類、食酢、梅酢、香辛料等もしくはこれらに削りぶし等を加えたものに漬けたもの、または調味梅漬けを干したもの（しその葉で巻いたものを含む。）をいう。

梅干しは本来、塩分濃度が高いため、常温保存でも腐敗しにくい保存食ですが、調味梅干しは、減塩されているものも多く、冷蔵庫保存が推奨されているため、梅干しを購入する際には、食品表示を確認するようにしましょう。

4 家で楽しむ梅レシピ

梅は、家庭でもさまざまに加工ができます。黄色く熟した梅の実、梅干しを作るのに適しています。塩漬けにし、土干しをすれば梅干しの完成です。塩漬けにする際に赤紫蘇を使えば、赤い紫蘇漬けができます。また、熟した梅とはちみつで、梅ジャムができます。

青梅は、氷砂糖や黒砂糖、はちみつなどと漬ければ梅シロップができます。そこに酢を足せば梅サワーに、焼酎（ホワイトリカー）を足せば、梅酒が作れます。そのほかにも、青梅と昆布、干しシイタケ、かつお節、醤油で漬ければ青梅の醤油漬けに。

料理の調味料としても、魚や野菜など、さまざまな料理に梅を活用できます。

健康維持のためだけでなく、食べても飲み物にしてもおいしく味わえる梅。ぜひ毎日の食卓に取り入れて、健康維持を目指しましょう。