

季節を楽しむレシピ

# 梅シロップ

おもいっきりテレビ編

## 用意するもの

- ・ 青梅 500g
- ・ グラニュー糖 400g
- ・ 広口ビン
- ・ 竹串

## 作り方

1. 青梅のヘタを竹串で取り除く。
2. 軽く水洗いをして、布で水分をふき取る。
3. ナイロン袋に入れて、冷凍庫で一晩凍らせる
4. 水 800cc を沸騰させ、グラニュー糖 400g を入れて溶かす。
5. その中に、凍った青梅を入れて中火で煮立て、沸騰したら弱火にし、この間、灰汁はこまめに取り除く。
6. クッキングペーパーで落とし蓋をつくり、なべに入れてさらに 10 分間煮る。
7. 火を消して、熱が取れたら、ビンに移し変え冷暗所にて保管する。賞味期間は 1 ヶ月です。

## 飲用方法や効果効能

お好みにより 3~4 倍程度に薄めて飲んでください。

梅酒よりもシロップの方が、疲労回復効果があります。

理由は、この方法で作ったシロップは梅のエキス分が効率よく抽出でき、さらに、熱を加えたことにより、糖とクエン酸が結合して、ムメフラールが作られる為です。

効果としては

- ① 血液の脂肪を取り、サラサラにする。
- ② 抗菌力、免疫力のアップ。
- ③ 降血圧の作用。

このシロップは、昔から梅農家で、お腹の調子が悪い時、風邪気味の時、2日酔いや飲み過ぎた次の日、また下痢や便秘、疲労回復などに、薬として用いられてきた「梅肉エキス」を現代風にアレンジしたものです。加熱の過程で、クエン酸と糖が結合して、ムメフラールが出来上がります。このムメフラールは、強い血流改善効果があると農林省の食品総合研究所の研究でも解っています。

現代人にはドロドロ血が増えているといわれています。そんな中、さらに血小板が凝集しすぎてしまうと、流れにくいドロドロ血がついに、せきとめられてしまう事となる。つまり、脳梗塞や心筋梗塞をも起しかねないコワイ現象で、ムメフラールには、クエン酸などと共になって、血小板が凝集するのを防ぐ性質があります。

ちなみに、青梅や梅干しにはムメフラールは存在しません！