

# 梅雨と梅の関係を知っていますか？



梅雨は、気温や湿度の変化が著しく、体調を崩しやすい時季です。  
今回は、梅雨と梅の関係や梅干しを使ったレシピをご紹介します。

## 「梅雨」にまつわる豆知識

【梅雨の由来】梅雨の由来には諸説ありますが、2つ紹介します。

- ① 昔、中国で梅の実が熟する頃の雨を「**梅雨**」と呼び、それが日本に伝わった。
- ② この時季は**かび**が生えやすい頃なので「**霉雨**」と名付けられたが、ちょうど梅が収穫される頃にあたることから、「梅」の字をあてた。



参考：農林水産省ホームページ（「入梅」の時季とそのいわれについて教えてください。より）

## 【梅に含まれるクエン酸について】

柑橘系の果物類や梅に含まれる「**クエン酸**」は、糖質がエネルギーに転換されるために不可欠な成分で、**疲労回復**効果がある他、鉄やカルシウムなどの**ミネラル類の吸収率を高める**作用があります。

## 梅干しと香味野菜を使ったレシピをご紹介します！

### とりむね肉と香味野菜のさっぱり冷やしそば

香味野菜には発汗作用があり、梅雨バテの原因となる体内の余分な水分を体外に流し出す効果があります！

#### 材料(2人分)

そば(乾麺・生麺どちらでも)	2人分
とりむね肉	120g
オクラ	4~5本
みょうが	2本
きゅうり	1/2本
大葉	6枚
梅干し	2個
小ねぎ	2本
いりごま	適量
A	
白だし	60ml
冷水	180ml

熱量 281kcal

塩分 5.7g

#### 作り方

- ① オクラは塩を振ってまな板の上で板ずりし、熱湯でさっと茹でざるにあげ、流水で冷やしたら包丁で細かくたたく。
- ② とりむね肉は、2cm幅の薄いそぎ切りにする。軽く塩を振ってかたくり粉をまぶし、熱湯で茹でざるにあげて冷水で冷やす。
- ③ きゅうり、みょうがは、千切りにする。大葉は4枚だけ千切りにする。小ねぎは小口切りにする。梅干しは、種をとってたたく。
- ④ そばは熱湯で茹でて冷水で冷やし、水気をきる。
- ⑤ Aはまぜておく。
- ⑥ 深めの皿に、そばを入れて大葉を1枚のせ、①~③の食材をのせ、Aをかけていりごまを振る。



## 減塩に努めましょう！

一般的に売られている梅干しは、1粒（大粒のものの場合）に約2.4gの塩分が含まれています。  
料理に使う際は、調味料の量を少なめにするなどして、減塩に努めよう

**汁を残すと約3gの減塩になります！**