

●コーラ風味の梅サイダー●

通信制 田中 美弥さん（富山県）

▶材料：（作りやすい分量）

完熟梅	500g
ハチミツ	500g
レモン	1個
カルダモン	1粒
クローブ	5粒
シナモン	1本
炭酸水	300ml

▶下処理&冷凍方法

- ・梅をよく洗い、竹串を使ってヘタを丁寧に取り除き、水気をしっかりとる
- ・水気をとった梅をそのまま保存袋に入れ冷凍する

▶作り方

- ①冷凍した梅を消毒した瓶に入れ、ハチミツを上から注ぎ入れる。
- ②レモンは軽く手で揉んで、斜め半分カットし、さらに乱切りにして①に入れる。
カルダモンはハサミで軽く口をカットし、クローブ、シナモンと一緒に①に入れる
- ③蓋をして、2～3週間するとエキスが出て飲みごろを迎えるので、炭酸水で好みの濃さにして、氷を浮かべていただく。

▶ポイント

- ・冷凍することで繊維が崩れて梅エキスが出やすくなり、短期間で梅ジュースができる。
- ・梅を傷つけないように丁寧に扱う。
- ・洗った梅の水気はしっかりとふきとり、冷凍する。



★受講のきっかけ

食育推進全国大会が富山県で2023年に開催されるにあたり、冷凍野菜の魅力と活用法を伝える講座を企画することになり、冷凍について正確な知識を知りたくて受講しました。

★受講後

講座を受講してからは家庭では購入してきた食材は冷凍するものは下味をつけて冷凍する習慣をつけました。冷凍庫をチェックすれば手軽に料理できるストックがあるので、忙しい時でもストレスなしに夕食が作れるようになりました。また、新年に能登半島を震源とする大地震が起こり甚大な被害が北陸に出ました。今後は非常時に命をつなぐために冷凍野菜や冷凍食品を活用するメリットを伝えていきます。