

立夏も過ぎ、暦の上ではもう夏になりました。太陽の日差しも強くなり、汗ばむ日も増えてきたと思います。

急に暑くなる今の時期から注意しなければならないのが、熱中症です。こまめな水分補給と適度なミネラル（塩分）を摂る事が大切です。

今から対策をしっかり取って、これからの季節を元気に乗り切りましょう！

## 今が旬！梅を食べよう！

梅は6月～7月が旬で、スーパーなどでは5月中旬頃から緑色の梅（青梅）が出回っています。

そのままではアクが強く食べられないので、青梅は梅酒や梅シロップに、黄梅（完熟梅）は梅干しや梅ジャムなどに、それぞれ加工して食べるのが適しています。

梅は古くから健康食品として知られ、その酸味成分であるクエン酸やリンゴ酸は、疲労回復や老化防止に効果があります。また、唾液の分泌を促進させて、食欲増進の効果も期待できます。

今回はたくさんのアレンジができる梅シロップの作り方をご紹介します。

ぜひ、お家で子どもたちと一緒に作ってみてください！

### <梅シロップ 材料>

- ・青梅 1kg
- ・氷砂糖 1kg

### <必要な道具>

- ・保存瓶
- ・消毒アルコール（熱湯や焼酎でも○）
- ・竹串
- ・キッチンペーパー
- ・ザル
- ・ボウル

### <作り方>

- ①瓶を消毒する。
- ②梅を洗って水に漬け、アク抜きをする。その後タオルなどでふき、竹串でヘタを取る。
- ③①の瓶に、梅と氷砂糖を交互に詰めていく。
- ④毎日瓶をふって混ぜる。（瓶は冷暗所で保管する）
- ⑤氷砂糖が完全に溶け、梅がしわっぽくなったら漬かっている証拠！（1週間～10日程度）  
梅を取り出し、発酵が進まないように、シロップを15分ほど加熱殺菌する。（沸騰しないよう注意する）
- ⑥冷ましたら完成！密封して冷蔵庫で保管する。（1年以内に消費するようにする）



### 梅シロップのアレンジ方法

- ・水やソーダで割る。
  - ・ヨーグルトと水で割って、ラッシー風に！
  - ・そのままかき氷にかければ、甘酸っぱい梅かき氷に！
  - ・ゼリーにしたり、実をパウンドケーキに入れても○
  - ・実は種を取って砂糖と煮詰めれば、梅ジャムに変身！
  - ・お料理では、魚の梅煮や鶏ささみの梅酢あんかけ、さつま芋の梅シロップ煮、鶏肉の梅味噌焼きなどに！
- ぜひ、いろんなアレンジを試してみてください♪

### 《クッキング》

#### ・めばえ

3日(水) いんげんをポキポキ折ってみよう！

9日(火) えのきをさいてみよう！

16日(火) キャベツをちぎろう！

22日(月) パプリカを観察してみよう！

#### ・つぼみ、みのり

12日(金) 人参のなめたけ和えを作ろう！

16日(火) キャベツと桜えびの和え物を作ろう！

24日(水) オクラとわかめの酢の物を作ろう！

29日(月) 枝豆を茹でてみよう！