

**忙しい人も、気軽に季節の手しごとを！**  
**ジッパー付きポリ袋で作る保存食レシピ『袋で作る保存食読本』を発行**  
**減塩梅干しのレシピも掲載・梅干しを仕込む教室も開催**

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下 ベターホーム)は、2016年5月28日に、『袋で作る保存食読本』を発行しました。

**■ジッパー付きポリ袋を使い、「少量」「衛生的」「省スペース」で作れる保存食のレシピ集です**

梅干し、らっきょう漬け、みそ…等々、日本にはさまざまな季節のめぐみを保存食にすることで、長く、おいしく楽しむ知恵があります。しかし、興味はあっても、「手間がかかる」「失敗しそう」「置く場所がない」「食べきれない」といった理由から、作るのをためらってしまう人は多いのではないのでしょうか。そこで、ベターホームでは、ジッパー付きポリ袋を使って作る保存食のレシピを考え、冊子にまとめました。食べきれ的分だけ気軽に仕込むことができ、衛生的で、保存場所もとりません。自分で材料を選び、少しだけ手間と時間をかけて作った保存食は、できあがりを待つのもワクワクと楽しい時間です。自分で作ると愛着もわき、食べものを大切にしようという気持ちも生まれます。

この読本を活用し、たくさんの方に手作りの楽しさや喜びを感じていただきたいと思います。

**■忙しい人にも作りやすい2種類の「ベターホーム式かんたん梅干し」レシピを掲載。白干しタイプは減塩**

日本の保存食の代表格である梅干し。家庭で作るには、ほかの保存食同様に道具、仕込み量、スペースなどがネックとなりますが、ジッパー付きの袋で作れば、特別な道具を使わず、少量を気軽に仕込むことができます。さらに空気を抜くようにして梅全体を梅酢にひたすことができるためカビがはえにくく、初心者の方でも失敗しにくいというメリットがあります。また、袋で作るという点以外にも工夫をしました。一般的に梅干しには、黄色く熟してやわらかくなった梅を使うので、仕込める時期が短く限られています。また、外で3日間土用干しをし、雨が降ると取り込む必要があるため、留守がちの人には挑戦しにくいものです。そこで、全体が黄緑色でまだかたい梅でも仕込めるワザや、室内で土用干しをする方法をとり入れ、忙しい人でも取り組みやすく、失敗しにくいレシピにしました。

「しそ漬け梅干し」と「減塩白干し梅」の2種類のレシピを掲載しています。「減塩白干し梅」は、一般的に15~20%程度で仕込むところを、酢の殺菌力を利用して10%という少ない塩分で仕込みます。

**■全国17カ所の料理教室で、6月に「ベターホーム式かんたん梅干し」の1日教室を開催します**

2016年6月に全国17カ所のベターホームのお料理教室で、「ベターホーム式かんたん梅干し・しそ漬け」の下漬けを実習する1日教室「はじめての梅しごと」を開催いたします。教室取材のお申込みも承ります。

**【読本の概要】**

- タイトル 「袋で作る保存食読本」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2016年5月28日
- 仕様 B5判変型(180mm×230mm) 64ページ オールカラー
- 販売価格 税込450円(税別417円) 送料100円
- 販売方法 電話またはインターネットでお申し込み受けつけ。読本と代金の郵便振替用紙(読本代1冊につき450円+送料100円分)をお送りします。到着後10日以内に郵便局にてお支払いください。※郵便払込手数料(窓口の場合:130円、ATMの場合:80円)がかかります。  
[申込・問合せ先]  
ベターホーム協会 電話 03-3407-0471 URL: www.betterhome.jp  
全国のベターホームのお料理教室でも販売しています。



## 【なぜ袋で作るの？ 保存食をジッパー付きポリ袋で作る5つのメリット】

### (1) 手軽

保存食にはつきものの、瓶やかめなどは使いません。食品保存用のジッパー付きポリ袋を容器にするので、容器の消毒も必要なく、気軽に取り組みます。

### (2) 少量作れる

保存食を少量作ると、空気に触れる部分の比重が多く、カビが生えたり、乾燥したりと、失敗につながることも。袋で作れば、空気を抜いて密着させることができるので、失敗しにくくなります。

### (3) 省スペース

袋を使って少量作るので、コンパクト。置く場所に困りません。

### (4) 衛生的

保存食によっては定期的に混ぜて全体をなじませる必要がありますが、袋ごしにもむことができるので、雑菌等が入りにくく安心。

### (5) 調味料が少なく済む

袋を使って余分な空気を抜けば、少ない調味料でも材料全体に行き渡るので、経済的でムダがありません。

## 【「袋で作る保存食読本」の特徴】

### ■袋で作る保存食 20 品を掲載

適した季節	掲載している保存食
初夏	らっきょう漬け、梅シロップ、ベターホーム式かんたん梅干し（しそ漬け梅干し・減塩白干し梅）、梅しょうゆ、山椒の実の塩漬け、ガリ&はじかみ
秋	さんまのみりん干し、オリーブオイル漬け（きのこ）、さけのこうじ漬け、
冬	みそ、かぶの千枚漬け、はくさい漬け、だいごんのべつたら漬け風&沢庵風、酒かすみそ床、きんかんの砂糖漬け、ゆずとしょうがの砂糖漬け
季節の食材を使っていつでも	季節のピクルス、ヨーグルト漬け
いつでも	オリーブオイル漬け（とうふ）、ドライフルーツとナッツのはちみつ漬け

### ■細かい解説でわかりやすい

初めて作る方も手順やポイントがよくわかります。梅干しとみそは、Q & A形式でポイントを紹介しています。



プロセス（工程）の写真をたくさん掲載しました

■「ベターホーム式かんたん梅干し（しそ漬け梅干し・減塩白干し梅）」のレシピを掲載

●一般的な作り方の梅干しと「ベターホーム式かんたん梅干し」のちがい

	一般的な作り方の梅干し	ベターホーム式かんたん梅干し		
		しそ漬け梅干し	減塩白干し梅	
道具	かめや重石などを使用 	ジッパー付きポリ袋を容器に使用 重石はペットボトルなどで代用可能 袋で作るので下漬けの際に調味料をまんべんなく行き渡らせられる。梅酢が出た後は梅全体を梅酢につけることができるので、カビを防ぎやすい 		
材料	黄色く熟し、やわらかくなった梅で仕込む  熟していない場合は追熟（室内に数日おいて熟させる）が必要	熟した梅でも、熟し方が不十分な梅（全体がまだ黄緑色でかたい）でも仕込める 未熟な場合、熱処理（80～85度の湯に1分ひたす）をしてから、すぐに仕込める   		
	梅を洗って水気をふきとり、35度以上の焼酎（またはホワイトリカー）をまぶしてから粗塩をまぶす	焼酎やホワイトリカーは使用せず、洗った梅の水気をふき取らずに粗塩をまぶす	焼酎やホワイトリカーは使用せず、洗った梅の水気をふき取らずに粗塩と酢をまぶす 食べる時には酢特有の酸味はほとんど気にならない	
仕込み量	様々だがキログラム単位が一般的	梅 500g で仕込む 少量なので保存スペースもコンパクトで、少人数の家庭でも食べ切ることができる分量		
塩分	梅の重量の 15～20% 塩分を少なくするとカビが生えやすい	梅の重量の 15%	梅の重量の 10% 酢の抗菌作用でカビが生えにくいため、塩分をギリギリまで控えることができる	
土用干し	晴れた屋外で 3 日間干す 雨が降ったら室内にとり込む	室内の日当たりのよい窓辺で 3 日以上干す 梅の重さが生梅の時の重量の 55%程度になればできあがり 		

●ベターホームのお料理教室の先生 560 人が検証した、太鼓判レシピです

2015 年の 5 月～7 月に全国 18 か所のベターホームのお料理教室の先生

560 人が、「ベターホーム式かんたん梅干し」を実際に作り、検証しました。

「このとおり作ればおいしくできる」という、先生たちの太鼓判レシピです。

また、その際に出た疑問や、うまく作るためのポイントを Q & A に

まとめています。



560 人の先生が「ベターホーム式かんたん梅干し」を作ってコツやポイントをまとめました

## 【1日教室「はじめての梅しごと」概要】

### ●内容：

- ・「ベターホーム式かんたん梅干し・しそ漬け」の仕込みを実習します。
- 紀州の南高梅を使って梅干しの下漬けを行い、1人1kgお持ち帰りいただきます。
- 家で本漬け（しそ漬け）と土用干しをする方法も詳しく説明します。
- ・梅シロップの作り方の説明と、試飲も行います。

●会費：4,200円（税・材料費・テキスト『袋で作る保存食読本』代込）

●講師：ベターホームのお料理教室講師

●持ちもの：エプロン、三角巾（バンダナなどでも）、食器用ふきん、持ち帰り用手提げ袋

●会場：全国17カ所のベターホームのお料理教室

### ●日程：

会場	日程	会場	日程	会場	日程
札幌	6月22日（水）	銀座	6月21日（火）	大宮	6月21日（火）
仙台	6月20日（月）	町田	6月15日（水）	名古屋	6月22日（水）※
渋谷	6月16日（木）		6月17日（金）	梅田	6月20日（月）
	6月22日（水）	横浜	6月20日（月）	難波	6月22日（水）
池袋	6月20日（月）		6月21日（火）	神戸	6月17日（金）
吉祥寺	6月20日（月）	千葉	6月15日（水）	京都	6月22日（水）
	6月22日（水）	柏	6月22日（水）	福岡	6月22日（水）

●時間：13:30～15:30 ※名古屋のみ10:00～12:00

●申込方法：電話で受け付け。

ベターホーム協会 03-3407-0471（受付時間 月～土 9:30～17:30 祝休）

ホームページ（[www.betterhome.jp](http://www.betterhome.jp)）からもお申し込みいただけます。

### ■一般財団法人ベターホーム協会について

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は、札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。出版する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発しています。

### 【組織概要】

名称：一般財団法人ベターホーム協会

代表者：理事長 大塚 義幸

所在地：〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立：1963年6月4日

事業内容：「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、

調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL：<http://www.betterhome.jp>

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel：03-3407-8712（直通） Fax：03-3407-0479

Mail：[keiko\\_matsuda@betterhome.jp](mailto:keiko_matsuda@betterhome.jp)