



## 小梅の砂糖漬け

### 健康長寿 Point



自宅で漬ける方が多い須坂市。でも、各家庭の漬け方が違います。いかに美味しく漬けられるか、家族に合った味にできるか、探究心が旺盛な方たちが多いです。

### 材料（作りやすい量）

小梅 ..... 3kg ※中梅でもできます。  
 氷砂糖 ..... 1kg  
 酢 ..... 2ℓ  
 赤しそ ..... 適量

1 食分の成分 ◎エネルギー 18kcal

### 作 り 方

1. 小梅は水で一晩あく抜きをする。
2. 水気を切り、酢で1週間くらい酢で漬ける。
3. 酢からあげて種をぬく。
4. 3の酢で赤しそをもむ。
5. 容器に、梅、しそを入れ、氷砂糖を3回くらいに分けて入れる。梅が浮かないように軽く重石をする。