



うめぼ なんねん 梅干しは、何年くらいもつの

しお 塩をたせば、いつまでももつ

うめぼ
梅干しは、たいてい、毎年つけるか、せいぜい2～3年ぐらいの作りだめで、食べてしま
うことが多いようです。でも、梅干しは、塩づけされた食品であり、梅の実がもっている、
つよさん うめす さっきんりょく なが あいだ ほぞん
強い酸（梅酢）の殺菌力もあって、かなり長い間、保存することができます。ときどき、
しお ついか かえ えいきゅうほぞん
塩を追加することをくり返すと、ほとんど永久保存できます。

ならし いえ てんしょう ねん ねん つく うめぼ いま のこ
奈良市のある家には、天正4年（1576年）に作ったという梅干しが、今も残っている
そうです。

ふつうは10年

うめぼ うめ はんとし た あじ
梅干しは、梅をつけてから半年くらいで、おいしく食べられるようになります。でも、味
がなじんで、さらにおいしくなるのは、つけたまま数年保存したものの、といわれています。
つく かた ねん じゅうぶん ほぞん
ふつうの作り方をしたものは、そのままでも、10年くらいは十分に保存できます。

しお うめぼ なが 塩からくない梅干しは、長もちしない

ふつうにつけた梅干しは、塩気の多い食べ物です。最近、塩気のとりすぎは、心臓病、
じんぞうびょう げんいん しおけ つよ しょくひん
腎臓病などの原因にもなるということで、塩気の強い食品は、きらわれるようになりました。
しおけ へ げんえんうめぼ つく しおけ へ うめぼ
塩気を減らした、減塩梅干しも作られています。でも、塩気を減らした梅干しは、カビ
が生えたり、くさったりしやすく、長くはもちません。塩分を減らし、しょうちゅうを加え
るなどして、くさるのを防ぐ方法も行われています。でも、昔と同じ作り方をした、梅干
しほどには、なが
長くはもちません。（監修・矢野 亮）

