



青梅は毒があるというのに、梅干しや梅酒は大じょうぶなの

クエン酸がげりを引きおこす

生の青梅を食べると、げりをすることがあります。青梅の果肉にふくまれているクエン酸が、げりのしょう状を引きおこすのです。生の青梅にふくまれている、クエン酸が強すぎるために、胃酸のはたらきがさまたげられ、胃が正常な消化活動ができなくなり、その結果、げりを引きおこすというわけです。

梅を梅干しや梅酒にするなどして時間がたつと、クエン酸は、梅にふくまれている水分や酵素のはたらきで、分解されてしまいます。それで、おなかをこわさずにすむのです。ですから、梅干しや梅酒は、大じょうぶなのです。

もっとも、生の青梅を食べても、すっぱすぎて、とても食べられません。

梅の利用法

梅は、おもに梅干し、梅酒、梅漬け、梅ジュースなどにします。梅酒や梅ジュースに使う梅は、青くて実が少しかたいくらいがよく、梅干しに使う梅は、少し黄色がかかったものが向いています。

漢方薬にも使われ、まだ、熟していない梅をくんせいにし、げり止めや、せき止めに利用されています。（監修・青木 国夫）

