

食育コラム

大崎の美味しいもの * 「梅」

梅は「花」「香り」「果実」を楽しめる三拍子そろった樹木で、品種は300種類以上あります。主な生産地の岩出山地域をはじめ大崎市では、梅干し、梅シロップ、梅酒と多様に使える繊維が少なく果肉の厚い「白加賀」という品種が多く生産されています。梅の収穫は一つ一つ手摘みで行い、良質な梅が出荷されます。

梅が出回るこの時期、お店には梅と一緒に氷砂糖や瓶が並んでいますね。自家製の梅シロップなどを作るご家庭も多いのではないのでしょうか。また、梅干しなどの加工食品は一年中産直コーナーなどで買うことができます。

暑い日が多くなりますが、殺菌効果や疲労回復効果のある梅を食べて夏を乗り切りましょう。



大崎市の食育推進テーマ「みんなで楽しく食事をしよう！」
コラム作成：大崎市食育推進ネットワーク会議（学校栄養士会）