

美里の自然に育まれた
最高級の「青いダイヤ」



「日本一大きな梅」

といわれる高田梅は会津美里町を代表する特産品。露店に並ぶ生梅は町の風物詩のひとつ。

先代が戦後に植えたという梅畑を守る阿部勝夫さん



会津美里町産業振興課
☎0242-55-1191
会津美里町字新布才地1

高田梅 [会津美里町]



室町時代に旅の僧侶が豊後（現在の大分県）から伝えたといわれる高田梅。生産者の阿部勝夫さんは「大粒で種が小さく、果肉が厚いのが特徴です。別名『青いダイヤ』とも呼ばれ、ゴルフボール大の最上級品は、昭和40〜50年代には高値で取引されました」と言います。「高田梅は低温や霜、病気にも弱い品種です。木の状態から消毒の適期を見極めたり、実が日焼けしないように剪定を工夫したりなど、良いものを作るには並々ならぬ努力が必要ですが、だからこそ面白い！」と笑顔を見せます。

地元の会津美里町では、塩と氷砂糖を使った「梅漬け」にするのが一般的だとか。初夏の爽やかな風味が口いっぱい広がる、故郷の味として親しまれています。

高田梅の夏バテ予防スープ

梅雨の時期におすすめのさっぱりスープ。梅の塩味と大葉で香り良く仕上げました。

材料 [2人分]

- 高田梅(カリカリ漬)…1/2個
- カットわかめ…1つまみ
- 大葉…2枚
- かつおぶし…1つまみ
- 白ごま…1つまみ
- 玉ねぎ…1/8個
- 水…300cc
- しょうゆ…小さじ1/2

作り方

- ① 高田梅は薄くスライスする。カットわかめは水に戻しておく。玉ねぎは薄くスライス、大葉はせん切りしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、大葉以外の①を入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、3分ほど煮る。
- ④ しょうゆとかつおぶしを加えたら火を止めて器に盛り付け、大葉と白ごまをトッピングする。



約31kcal (1人分) 調理時間/約10分 ※写真は1人分

クックパッド福島県公式キッチン
「はら食っち〜な ふくしま」で
レシピ公開中



旬彩
ヘルシー!
クッキング

学生が
考案!

梅

[収穫時期/6月]

梅は古くから日本人に愛されてきた伝統的な食材です。クエン酸を多く含み、疲労回復や食欲増進効果に加え、殺菌・抗菌作用などがあるとされています。

福島学院大学短期大学部食物栄養学科学生が考案したレシピを紹介します。

春を感じさせる色合いのページがとて心地良かったです。知らなかった情報がたくさんあり、載っているレシピもおいしそうで参考になりました。(30代 会津若松市)