



材 料

- ・青 梅……………1kg
- ・味 噌……………1kg
- ・白砂糖……………600～800g
- ・みりん……………50cc
- ・5倍酢……………50cc

梅の実の薬効は多く、昔から「医者いらず」と言われるほど天然の有機酸が豊富で、胃腸の働きを助け、食欲も増進させます。

中でもクエン酸は、疲労物質の乳酸を燃焼させ、疲労回復に役立ち、また殺菌力があり、食中毒の予防効果があると言われている優れた食品です。

(かごしま“食”推進員 平澤津 たつ子)

今月の旬

疲労回復に最適です！

梅酢みそ

■作り方

- ①梅を軽く水洗いし、楊枝でヘタを取って、水分を拭き取る。
- ②材料を合わせて漬け込み、3～4日冷暗所に置く。
- ③中身を混ぜ合わせて、さらに2～3日置く。
- ④梅を食べてみて酸味がなければ、後はときどき様子を見ながら、梅の持つ水分で程よいやわらかさになるまで待つ。
- ⑤ちょうどいい加減になったら梅を取り出す。(梅も食べれます)
- ⑥季節の野菜や魚介類に添えて出来上がり！

(切り取って活用してみたいか) -----

3月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(3/24～3/27)

地区名	性	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄	1	651,000	2,504	651,000
	メス	387	935,550	1,219	325,899
	去勢	513	682,500	1,372	409,965
	計	901	935,550	1,314	374,124
曾於地区	雄	3	651,000	2,386	637,000
	メス	793	935,550	1,211	323,325
	去勢	1,060	682,500	1,353	404,573
	計	1,856	935,550	1,295	370,235

5月のせり市は、5/26～5/29の予定です。

※価格は税込です。