

6/22 土  
23 日



## 若杉ばあちゃん直伝 長年保存が利く 昔ながらの梅干を作っちゃおう！

若杉ばあちゃんは「梅干しは三毒（水の毒、血の毒、食の毒）を消すから、毎日食べなさい」といいます。この梅干も最近の減塩ブームの影響で、10%前後のものが多く、カビが生えるようになっています。また、市販の梅干しは、添加物が入っていたり、天日干しをしていないただの梅漬けがほとんどです。

そこで、本当に保存食となる昔ながらの梅干を、ばあちゃん流に作りませんか？

ポイントは2つ、梅の水気をしっかりとることと、適正な塩分（20%以上）にすることです。無農薬の梅で梅干を作れるのは、薬を使わずに梅を育てて下さっている農家さんのおかげです。今年も紀州の岡本農園の南高梅を予約しています。ご参加お待ちしております！（注意：大変申し訳ございませんが、梅の状態により中止や延期の可能性がございます。お申し込みの方には別途ご連絡差し上げます。）

- 日時 : 6月22日(土)・23日(日)  
10:00~12:00 お食事が付きます！
- 場所 : 『お米ダイニング メダカのがっこう』  
千代田区神田神保町 1-34 三村ビル 1F TEL 03-3295-2060  
\*地下鉄半蔵門線・都営新宿線の神保町駅下車。A5出口を出て左方面へ。マクドナルドの角を左折して150mです。
- 参加費※ : 一般 5,000円 メダカのがっこう会員 4,000円 (別途材料費が必要です)
- 材料費 : 無農薬南高梅 3kg 阪本海塩研究所の塩 600g 11,340円(税込)  
3kg以上1kg単位で必要量をお買い求め頂けます。1kgセット毎に3,780円加算  
※お食事と準備の都合上、参加費については前日以降全額キャンセル料が発生します。
- 持ち物 : エプロン、三角巾、洗った梅を拭くタオル(フェイスタオル2~3枚)  
※樽に入れて持ち帰りたい場合は各自ご用意下さい。厚手の漬物袋をご用意していますので、袋のままお持ち帰り頂く事もできます。(宅急便での発送も承ります)  
◎材料に限りがありますので、準備量分予約が入り次第募集は締め切らせて頂きます。

◆お申込みはこちら◆ 『メダカのがっこう』FAX 0422-70-6648 又は [npomedaka@yahoo.co.jp](mailto:npomedaka@yahoo.co.jp) へ

参加希望日(どちらかにレ点) :  6/22(土)  6/23(日)

お名前 : \_\_\_\_\_ お電話番号 : \_\_\_\_\_

ご住所 : \_\_\_\_\_

E-mail または Fax : \_\_\_\_\_



NPO法人 メダカのがっこう  
180-0003 武蔵野市吉祥寺南町5-11-2  
Tel 0422-70-6647 Fax 0422-70-6648  
<http://www.npomedaka.net/>  
e-mail:npomedaka@yahoo.co.jp