

## 無理なくおいしく梅肉エキス

200年ほど前の書物、「諸国古伝秘方」に、傷寒（今でいう赤痢や腸チフス、食中毒など）には、青梅、沢山にすり、しぼり汁天日にほし、かきたて、ねりやくの如きにする と、作り方が紹介されているようですが、その当時から殺菌効果があることは知られていたようです。

今では、経験的に知られていたことが研究によりいろいろ解明されてきました。そのひとつに、ムメフラール という物質の発見があります。

ムメフラールは、梅の果汁を煮つめる過程で生成される、すなわち梅肉エキスだけに含まれる物質で、クエン酸との相乗効果により、血流の改善を高める働きをしているそうです。

多くの効用は梅干しと同じですが、その効果は数十倍、ここが梅肉エキスの優れた特徴です。

添加物が入っていませんので、塩分を控える必要のある方にも安心です。水やお湯に少量入れて飲んだり、梅ジュースや蜂蜜をいれて飲みやすくしたり、そのまま食べたりと様々ですが、毎日摂取することを習慣づけている方が多いようです。

他にも手軽に摂取する方法として料理に使う方法があります。醤油1リットルに大さじ1杯位を入れて溶かしておきます。醤油の塩気が和らいで、料理の味も引き締まり、日持ちがよくなります。醤油差しに入れて食卓に置くのも良いでしょう。味噌汁に少し入れるもよし、田楽味噌に練り込むもよし、酢の物にもよし。他にもいろいろお試しく下さい。