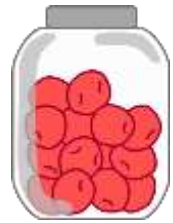




青梅市図書館

分館だより



NO. 190 (令和7年6月)

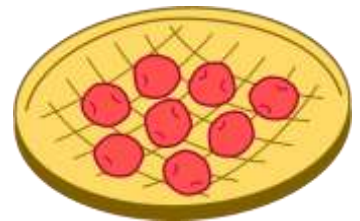
梅干し

梅雨の季節の楽しみに、実った梅の収穫と、梅をさまざまに加工する梅仕事があります。その代表的なものが梅干しです。クエン酸を多く含み殺菌力の強い梅干しは、食べ物が傷まないようにおむすびやお弁当に入れたり、疲労回復や夏バテ防止に食べたりします。クエン酸以外の成分、カリウム、カルシウム、マグネシウムは血液をサラサラにする効果があり、食物繊維や、ビタミンA、E、アスパラギン酸など、健康によい成分を含みます。また、強いアルカリ性の食品なので、酸性に偏りがちな体のなかのpHのバランスをとってくれます。

「番茶に梅干し医者いらず」「梅はその日の難のがれ」「梅干しには命を守る七つの徳がある」「梅干しは三毒を消す」などのことわざは、梅干しがいかに体によいものとして、私たちの生活に根づいているかがわかります。昔からある元祖・健康食品なのかもしれません。

梅は、奈良時代に中国から日本に入り、漢方の薬として使われていました。梅の青い実には有毒な青酸配糖体が含まれるために、そのまま食べることはできません。けれども、塩漬けにすることで有毒な成分が分解されます。梅干しが広く一般に作られるようになったのは、室町時代のこと。戦乱の時代には武士が出陣するときの兵糧として重宝されました。

梅干しは、完成するまで手間と時間がかかりますが、一つひとつの作業は簡単です。黄色く完熟した梅を一定の割合の塩で漬け、梅酢をあげ、土用の丑の日ごろの天気^{かめ}のよい日に天日で干すだけです。甕や樽で大量に漬けなくても、密閉できるジッパー袋で少量から手軽に漬ける方法もあります。まずは材料を正確に量って漬けてみてください。



愛らしい姿と香りに春を感じ、梅雨どきに梅仕事を楽しみ、夏には自家製の梅干しが食卓を彩り、1年に3回も喜びを与えてくれる梅。ぜひ今年は梅干しづくりに挑戦してみたいかでしょうか？

【参考文献】

383.8ニ「日本の漬物のひみつ」小泉武夫(メイツユニバーサルコンテンツ)成木・新町・中央

388.8ナ「和食ことわざ事典」永山久夫(東京堂出版)中央

596.3ノ「農家が教える梅づくり」農文協(農山漁村文化協会)青梅・梅郷・新町・今井

キイ625「ウメの絵本」よしだまさお(農山漁村文化協会)

青梅・長淵・大門・梅郷・沢井・成木・新町・今井・中央

「梅干し」「梅仕事」に関する本

凡例：分類「書名」著作者名(出版社)主な所蔵館

596.3ワ「梅干しは万能調味料」ワタナベマキ(主婦と生活社)長淵・小曾木・中央

596エ「少量でおいしいジッパー袋でかんたん季節の保存食」

榎本美沙(家の光協会)青梅・長淵・中央

596イ「ちょこっと楽しむ保存食」伊藤玲子(家の光協会)新町・今井

どこからか 音がきこえてくる ものがたい

読んでいると、音が聞こえてくるものがあります。楽器の音であったり、人の声であったり。

雨が多い季節です。雨の音を聞きながら本を読み、本の中にある音にも耳をすませてみませんか。

『大きな大きな船』

仕事人間だった父親と気持ちがすれ違っていた息子。思い出を語り合っているうちに少しずつ心を通い合わせ、やがてとあるメロディーが二人の間を縮めていく。

長谷川 集平 作/ポプラ社/児童 E ハ

所蔵館：青梅 長淵 梅郷

『ピーターとオオカミ』

おじいさんと森の近くに住んでいるピーター。野原にでていたら「オオカミがくるぞ!」とおじいさんに叱られます。オオカミなんか、ちっとも怖くないピーターですが、そこに…。

降矢 なな 絵/偕成社/児童 E フ

所蔵館：長淵 梅郷 今井 中央

『終止符のない人生』

日本人として51年ぶりのショパン国際ピアノコンクール2位を獲得した反田恭平。ピアノに向き合ったこれまでの軌跡と未来を語る。彼の音楽人生に引き込まれる一冊。

反田 恭平 著/幻冬舎/一般 762.1 ソ

所蔵館：青梅 梅郷

『マイクロスパイ・アンサンブル』

失恋したばかりの社会人と元いじめられっ子のスパイの生活が交差する物語。猪苗代湖の音楽フェスで配られた連作短編に書下ろしを加えて書籍化。音楽ファン必読。

伊坂 幸太郎 著/幻冬舎/一般 913.6 イ

所蔵館：青梅 新町 中央

あなたのおすすめの本も、よかったら教えて下さい。



JUNE

2025

NEW BOOKS

新着本のご紹介

BUNKAN
STAFF'S
PICK UP



「ファラオ」

馬場 匡浩/著 筑摩書房



時代と共に明かされる、エジプト文明やファラオの謎に迫る！

古代エジプトの最高権力者、ファラオの実像とは！！最新の考古学的知見に基づき、謎の多いエジプトの文明起源にファラオの使命…さらにはピラミッドの真の目的や気になるミイラの作り方まで幅広く紹介する。

一般 242.0 バ

梅郷/所蔵



「こちら、空港医療センター」

シン ホ Chol/著 原書房

旅先でケガをした人、欠航で手持ちの薬の切れた慢性疾患持ちの人…。空港の病院は予想外のことで毎日大忙し！仁川国際空港の医療センター長が驚きと苦労の日々を綴る。

一般 498.0 シ

小曾木 中央/所蔵

「日本全国鉱山めぐり」

五十公野 裕也/著 誠文堂新光社

近代製鉄の歴史的遺産である橋野鉄鉱山、美しいバラ輝石で有名な野田玉川鉱山…。日本を代表する鉱山跡を中心に、廃墟・鉄道など産業遺産を紹介する。

一般 560.9 イ

青梅 中央/所蔵

「レシピ未満の おいしい食べ方」

藤井 恵/著 ダイアモンド社

野菜の塩ゆでは少なめの湯で、冷や奴は倒して盛る…などなど。そんな省略されがちなのちょっとした工夫、「レシピ未満」のコツを料理研究家の藤井恵がまとめる。

一般 596 フ

長淵 中央/所蔵

「実はおもしろい 古典のはなし」

谷頭 和希/著 三宅 香帆/著 笠間書院

「東海道中膝栗毛」は本当にひどいし「源氏物語」は登場人物全員がやばい…。ふたりの著者が、平安から江戸まで、教科書に載っている古典を面白い視点で語り尽くす。

一般 910.4 タ

青梅 新町 今井/所蔵

「ブレイクショットの軌跡」

逢坂 冬馬/著 早川書房

自動車期間工の本田昂は、もうすぐ寮生活を終える。しかし勤務最終日に、同僚がSUV ブレイクショットのボルトを車体の内部に落とすのを目撃する。見過ごすのかそれとも…。

一般 913.6 ア

青梅 沢井 中央/所蔵

「腕が鳴る」

桂 望実/著 祥伝社

夫に先立たれたタカ子の家は、思い出の品や買い込んだ物で散らかり放題に…。クセは強いが腕は確かな整理収納アドバイザーが、家も人生も一緒に整える。

一般 913.6 カ

大門 成木 今井/所蔵

図書館（分館）カレンダー

（ は全館休館日）

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

開館時間：午前9時～午後5時（分館のみ）

休館日：第3月曜日・第3火曜日（祝日・休日のときは開館し、翌平日が休館）

年末年始（12月29日～1月3日）

おはなし会



おはなし会は入場無料・予約不要、直接会場へどうぞ ☆＝協力：図書館ボランティア

☆青梅図書館 おはなし会&ミニ工作会

6月15日（日）

ミニ工作会 10時15分～10時45分 おはなし会 11時～11時40分

内容：幼児からの内容で、絵本の読み聞かせや、お話を語ります。

定員20名（先着順）

☆今井図書館 おはなし会&こうさく会

6月21日（土）

こうさく会 10時15分～10時45分 おはなし会 11時～11時40分

内容：幼児からの内容で、絵本の読み聞かせや、お話を語ります。

定員25名（先着順）

○梅郷図書館 「うめこの時間」

6月28日（土）

11時～11時20分

内容：0歳からのお子さんでも楽しめる、手遊びや絵本の読み聞かせをします。

定員25名（先着順）



青梅市図書館キャラクター
図書館妖怪♡ち～のん

図書館ホームページアドレス：<https://www.library.ome.tokyo.jp/>

携帯電話用ホームページアドレス：<http://www.lics-saas.nexs-service.jp/ome/mobile/index.do>

編集発行：青梅市中央図書館 〒198-0036 青梅市河辺町 10-8-1 TEL0428-22-6543