

The background of the entire page is a dense, close-up photograph of numerous green plums. The plums are a vibrant green color with some natural variations in shade and texture. Overlaid on this background is a white, hand-drawn style outline of the map of Gifu Prefecture. The outline is centered and contains the main title and subtitle text.

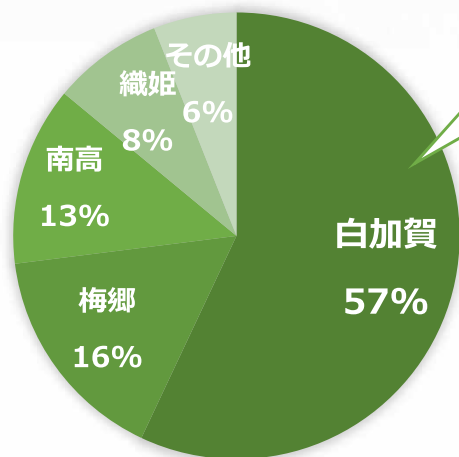
# ぐんまのうめ

G-アナライズ&PRチーム  
リポート vol.6

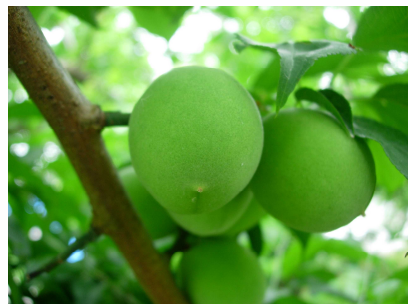
# 見てよし 香りよし 食べて嬉しい「ぐんまの梅 白加賀」

- ✓ 群馬県は**全国第2位**の梅生産地。**東日本一の生産量**を誇ります！
- ✓ 日本で最も多く作られている品種は「南高」ですが、2番目に多いのが「白加賀」です。その**「白加賀」の日本一の産地が群馬県**！

## 群馬県で生産されている梅品種



主要品種は「白加賀」で、県内作付けの約6割を占めます。



大粒の「白加賀」果実

「白加賀」は大粒で形が良く、果肉は厚く緻密でなめらかなことから、梅酒、梅干しの両方に適しているとされています。

| 3月  | 4月 | 5月 |    |    | 6月  |    |    |
|-----|----|----|----|----|-----|----|----|
|     |    | 上旬 | 中旬 | 下旬 | 上旬  | 中旬 | 下旬 |
| 開花期 |    |    |    |    | 収穫期 |    |    |

3月上旬から下旬にかけては、梅の花が見頃となります。その後、受粉して実が成熟し、5月下旬から6月下旬にかけて青梅として収穫されます。

## 梅の香りに誘われて・・・



高崎市の「榛名」「箕郷」、安中市の「秋間」の3つの梅林は、**ぐんま三大梅林**とされています。

群馬の山々を背に美しい春の風景を楽しむことができ、梅の開花期間はお祭りも開催され、多くの観光客が訪れます。

是非、ぐんま三大梅林に出かけてみませんか？

高崎市と安中市が主な生産地です。



## ぐんまの梅の統計データ

**栽培面積** 906ha（令和3年産） **全国第2位**

**出荷量** 5,290t（令和3年産） **全国第2位**

**産出額** 22億円（令和3年産）

出典：農林水産省 統計データ

# 「白加賀」の魅力を存分に味わう

## 見て楽しむ

群馬県産の「白加賀」は、鮮やかで優しい緑色で、傷もなく、その美しさにも定評があります。

「青いダイヤ」と賞されることも。

一粒一粒、手もぎで丁寧に収穫している生産者の努力の賜物です。



## カラダも喜ぶ

「梅はその日の難逃れ」「梅は三毒を絶つ」・・・

このような言い伝えがあるように、梅は古くから健康を守る効果があるとして、日本人に親しまれてきました。

近年では梅の健康効果を科学的に紐解く数々の研究が行われています。

### ■消化と胃腸に係る報告

梅酒の継続摂取（2週間）により、**腸内環境の変化が促された**という報告があります。（※出典：1）

### ■血液の健康に係る報告

継続的に梅肉エキスや梅酢を摂取することで、**血液の流動性が上がった**という報告もあります。（※出典：2～4）

### ■疲労への効果に係る報告

梅に多く含まれるクエン酸には、日常生活における疲労感や軽い運動による**一時的な疲労感を軽減する効果**が報告されています。（※出典：5,6）

【出典】

1. 富田教代, 梅酒の摂取が健康人の血液と腸内細菌に及ぼす影響, New Food Industry, 2006, 48
2. 我藤伸樹, 小野裕嗣, 菊池祐二, 忠田吉弘, 梅肉エキス中のムメフラール関連化合物と血流改善効果, ヘモレオロジー研究会誌, 2000, 3
3. 田中一雅, 古賀邦正, 川村智一, 川端一彰, 福島徹, 遠藤敏広, 板東経雄, 福田クニ子, 金井直明, 榊原学, MC-FAN測定装置による血液流動性の評価と梅エキス粒の血液流動性に及ぼす影響, 日本栄養・食科学会誌, 2004, 57 (2)
4. 渡辺康光, 大井秀行, 野崎豊, 菊池祐二, 梅酢摂取が全血流動性に及ぼす影響, ヘモレオロジー研究会誌, 1999, 2
5. 梶本修身, 三枝裕昭, 平光正典, 坂井田和裕, 安田輝訓, 杉野友啓, 梶本 佳孝, レモンクエン酸の疲労感軽減効果－疲労感を自覚する625名を解析対象としたブラセボ対照 WEB 調査－, 薬理と治療, 2007, 35
6. 河野良平, 野村幸子, 徳田昭彦, 奥野祥治, 藤平保茂, 亀井一郎, 中村美砂, 宇都宮洋才, 低負荷運動直前のクエン酸摂取が血中乳酸値および疲労感へ及ぼす効果－無作為化二重盲検ブラセボ対照クロスオーバー試験－, 薬理と治療, 2017, 45

## 香りを楽しむ

群馬県産の「白加賀」は、うっとりするような上品な芳香を呈しています。爽やかさの中にも、適度な甘い香りが含まれ、心も体もリフレッシュできます。

エビデンスは3ページをご参照下さい！



## 食べて楽しむ

春の梅の花を愛でた後は、梅の実を取って梅仕事に勤しむ・・・古くから日本人が行ってきた習慣です。

梅の実は、果肉が厚い物は梅干し向き、果肉がしっかりしている物は梅酒向きとされますが、両方の特徴を併せ持つ白加賀は、梅干しにも梅酒にも加工出来ます。

青梅の状態では梅酒や梅ジュースなどの飲料に、熟した状態では梅干しにと、複数の楽しみ方ができることが白加賀の大きな特徴です。

# 群馬県産「白加賀」の特徴のエビデンス

加工方法：レンジ加熱法 供試梅：青梅期に収穫した群馬県産白加賀／他県産南高

## 梅果実の香気成分分析結果

分析機関：アルファ・モス・ジャパン株式会社

群馬県の白加賀を使うと「爽やかで上品な梅酒が出来る」と酒造メーカーからの定評があり、複数の受賞歴のある梅酒も存在します。  
その爽やかさがどこからくるのか調べたところ、**フローラルグリーン**や**柑橘系**の香りから来ていることが分かりました。  
爽やかな香りは梅酒にしても、梅ジュースにしても楽しむことができます。  
ここでは、群馬県産白加賀と他県産南高を使って同じ製法で加工した梅ジュースを分析、比較しました。

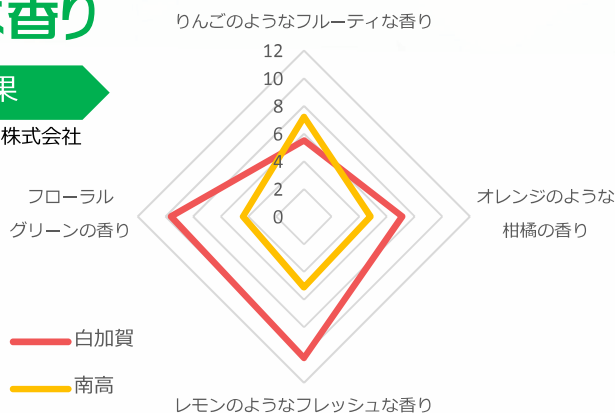


## 「さわやかで上品」な香り

### 梅ジュースの香気成分分析結果

分析機関：アルファ・モス・ジャパン株式会社

ガスクロマトグラフィー（香りの成分を測定できる機械）による分析の結果、白加賀の梅ジュースは、フローラルグリーンや柑橘系の爽やかで清涼な香りが多く含まれていることが分かりました。



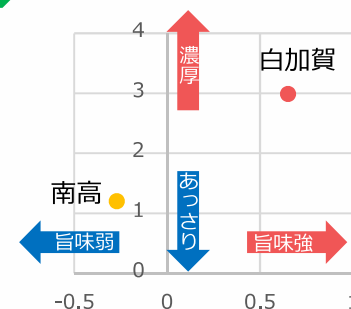
## 濃厚でまろやかな味

### 梅ジュースの味覚センサー分析結果

分析機関：群馬県産業技術センター

味覚センサー（※）を用いた分析では、白加賀の梅ジュースは、南高の梅ジュースと比べ、旨味が強く濃厚な果実感を感じられるという結果になりました。

※味覚センサーについて  
味覚センサーは人間の舌と同じ原理で、味を数値化する装置です。数値で1の違いがあると、殆どの人がその差を認識できると言われています。

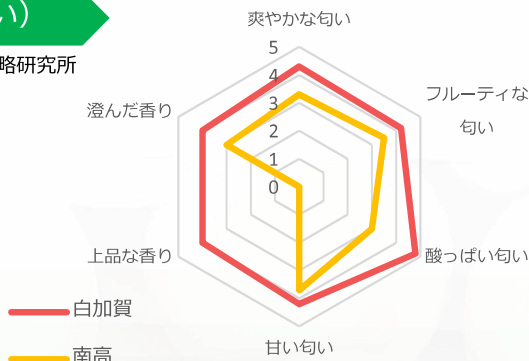


## 梅ジュースの官能評価結果（匂い）

分析機関：株式会社味香り戦略研究所

官能評価の結果、白加賀の梅ジュースは、爽やかさとフルーティさ、甘い香りと酸っぱい香りのバランスが取れた、上品な香りであることが分かりました。

爽やかでフルーティな香りがするという特徴は、梅果実及び梅ジュースの香気成分分析結果と一致しました。

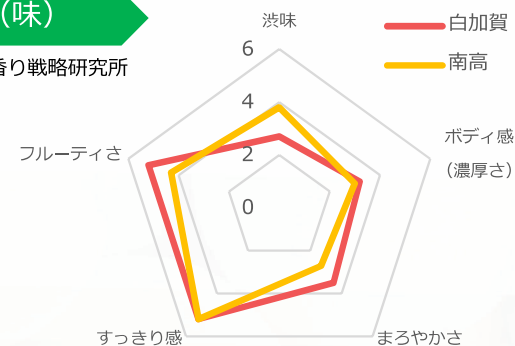


## 梅ジュースの官能評価結果（味）

分析機関：株式会社味香り戦略研究所

官能評価の結果、白加賀の梅ジュースは、南高の梅ジュースと比べて渋味が少なく飲みやすいことが分かりました。

フルーティでまろやかな味が特徴で、これらの結果は味覚センサーの分析結果と一致しました。



# 夏は「白加賀」の梅ジュースで決まり！～クエン酸を手軽にチャージ～

梅には機能性成分も豊富に含まれています。

中でも疲労感の緩和などに効果があるとされている**クエン酸の含有量はトップクラス！**

梅は生では食べることが出来ませんが、梅ジュースにすれば、機能性成分も美味しく効率的に摂取出来ます。

梅ジュースには、いくつかの加工方法がありますが、今回の分析では、加工方法により味や成分に違いがあることが分かりました。

好みの製造方法をチョイスして、この機会に梅ジュース作りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

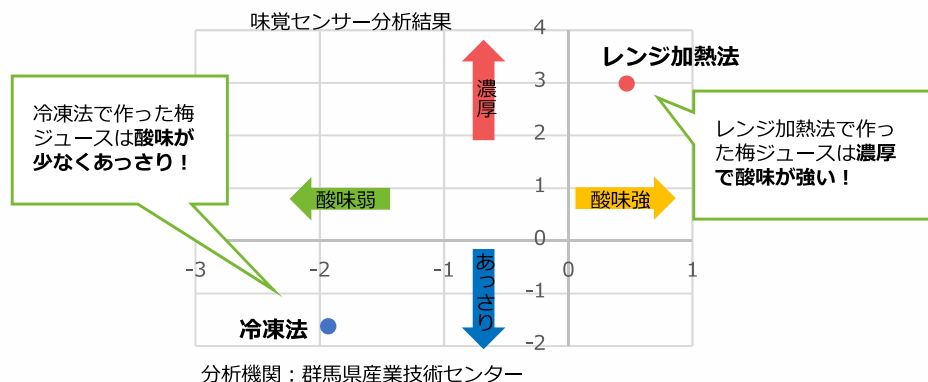
## 冷凍法

マイルドが好きな方に



旬の時期に冷凍しておいた梅を使って、いつでも梅ジュースを作ることが出来ます。

冷凍した梅で作った梅ジュースは、**クエン酸やリンゴ酸などの有機酸**（酸味を感じる成分）が少なく、あっさりとした優しい味が特徴です。



### 冷凍法 梅ジュースのレシピ

#### 【材料】

青梅：1kg 砂糖：700g

#### 【作り方】

1. 青梅は水洗いし、よく水気を拭き取る。
2. 串の先を使って梅のヘタを取る。
3. ビニール袋に入れ、冷凍する。
4. 広口瓶に冷凍梅と砂糖を交互に入れ、最後に砂糖を加えて密封し、冷暗所で保管する。
5. 時々、瓶を揺り動かして梅のエキ스가出やすいようにする。
6. 砂糖が全部溶けたら完成。※約4～5倍の水や炭酸水で希釈して飲む。

### レンジ加熱法 梅ジュースのレシピ

#### 【材料】

青梅：500g 砂糖：200g 水：100cc

#### 【作り方】電子レンジ出力800W

1. 梅はよく洗って1～2時間水につけてアク抜きをし、水気を拭き取る。
2. ガラスのボウルに分量の水と砂糖を加え、電子レンジで2分加熱し、砂糖を溶かす。
3. ボウルを取り出し、梅を加え、上にゆるくラップをして電子レンジで2分加熱する。
4. 青梅が完全に黄色くなり、柔らかくなるまで様子を見ながら、2分ずつ加熱を繰り返す。
5. 裏ごしして保存瓶に入れ、冷蔵庫で保存する。※3～4倍の水で薄めて飲む。

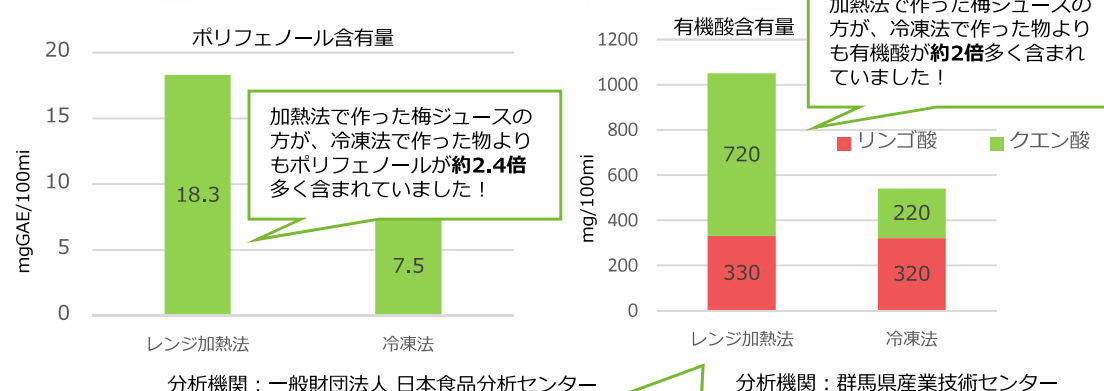
## レンジ加熱法

刺激と機能性を求める方に



「簡単に梅ジュースを作りたい。飲みたい！」という方は、レンジでチンしてすぐ飲む「梅ネクター」がオススメ！

加熱により成分がよく抽出されるので、**クエン酸などの有機酸やポリフェノールも豊富**。酸味も強く、濃厚な味わいが特徴です。



加熱法で作った梅ジュースを100ml飲むと、クエン酸が約720mg摂取出来ます。これはレモン汁小さじ2杯強に相当します！

### クエン酸の効能

日常生活や運動後の一時的な疲労感を緩和する効果があるとされています。

### ポリフェノールの効能

抗酸化力があり、活性酸素の発生やその働きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除いてくれる効果があるとされています。

# 梅ジュース・梅ジャムを使ったレシピ

レシピ考案・監修・撮影協力：高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科 綾部研究室



## 梅しゃぶしゃぶ

昆布のうまみと梅ジュースの優しい甘さが、どんな野菜にもマッチしてうまみを引き立てます

### 材料(二人分)

- 水:3カップ
- 昆布:7cm
- 梅ジュース:150g
- 豚薄切り肉:160g
- 白菜:160g(1枚)
- ねぎ:50g(1/2個)
- 水菜:40g(1/2束)
- えのき:40g(1/2個)
- まいたけ:40g

### 【梅だれ】

- 梅ジュース:100g(1/2カップ)
- しょうゆ:15g(大さじ1)

### 作り方

- 水に昆布を浸し、火にかける。
- 昆布から気泡が出てきたら、昆布を取り出す。
- 梅ジュースを加えて沸騰させる。
- 肉や野菜を鍋の中で湯にくぐらせて加熱し、梅だれをつけて頂く。

野菜は好みのものでOK!

エネルギー/303kcal アミノ酸組成たんぱく質/19.4g トリアシルグリセロール当量/18.8g 利用可能炭水化物(単糖当量)/14.7g 食塩相当量/1.6g カルシウム/88mg 鉄/1.5mg ビタミンB1/0.51mg 食物繊維総量/4.3g

## 梅ジャム ビスコッティ

梅ジャムをティップすると美味しさ2倍!

### 材料(二人分)

- 薄力粉:90g
- 梅ジャム:22g(大さじ1強)
- 全卵:30g(1個)
- 砂糖:26g(大さじ2)
- ベーキングパウダー:2g
- 梅ジャム(ティップ用):20g(大さじ1)

エネルギー/274kcal アミノ酸組成たんぱく質/5.2g トリアシルグリセロール当量/2.0g 利用可能炭水化物(単糖当量)/61.4g 食塩相当量/0.2g カルシウム/41mg 鉄/0.5mg ビタミンB1/0.06mg 食物繊維総量/1.3g

### 作り方

- オーブンを180℃に予熱しておく。
- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ボールに卵を割り入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。グラニュー糖を数回に分けて入れよく混ぜる。
- 2に梅ジャムを加え人混ぜし、ふるっておいた粉類を加えゴムベラで切るように混ぜる。
- オーブンシートを敷いた天板の上に生地を置き、スケッパーなどで長方形に成形する。
- 180℃で25分焼き、焼けたらオーブンから取り出す。粗熱が取れたら1cmの厚さに切る。
- 160℃のオーブンで両面を各10分ずつ焼く。(仕上げに粉糖をふってもよい)

## 梅としらすのちらし寿司

梅干して塩味をつけているので  
塩を加えなくても「いい塩梅」

### 材料(二人分)

- ごはん:300g
- 【合わせ酢】梅ジュース果汁40%:30g(大さじ2)
- 【合わせ酢】酢:10g(小さじ2)
- しらす干し(微乾燥):20g(大さじ4)
- みょうが:18g(1個)
- 青じそ:4g(4枚)
- 梅干し(種を除く):12g(1個分)
- かつお節:2.5g(小1パック)
- 白ごま:2g(小さじ1弱)

### 作り方

- みょうが、青じそは千切りにして水に放ち、シャキッとさせておく。梅干しは粗く刻む。
- 梅ジュースと酢を混ぜて、合わせ酢を作る。
- 熱いご飯をボールに入れ、2を回しかけて切るように混ぜ、うちわであおいて冷ます。
- しらす干し、水気を切ったみょうがと青じそ、梅干し、鰹節を順に混ぜる。
- 最後に白ごまをつぶしながら加えて完成。



エネルギー/279kcal アミノ酸組成たんぱく質/7.4g トリアシルグリセロール当量/1.0g 利用可能炭水化物(単糖当量)/57.2g 食塩相当量/2.0g カルシウム/78mg 鉄/0.7mg ビタミンB1/0.07mg 食物繊維総量/2.9g



⑨



⑪



⑥



①

②

③



⑦



⑧

## ふるさと納税 返礼品



④

⑤

⑩

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

### ▼前橋市▼

【主な返礼品】

- ①カリカリ甘梅(赤城フーズ株式会社)
- ②梅ジェヌ(赤城フーズ株式会社)
- ③懐かしのカリカリ梅(赤城フーズ株式会社)

前橋市 未来創造部 政策推進課 (TEL : 027-898-6003)



### ▼高崎市▼

【主な返礼品】

- ④完熟梅ジュース(永井農園)
- ⑤梅ちゃんサイダー(福島農園)
- ⑥梅シュウマイ(高崎市農業者先端技術情報研究会)
- ⑦箕郷の梅干し(島方ファーム)
- ⑧梅農家の梅干しセット(永井農園)

高崎市 総務部 企画調整課 (TEL : 027-321-1206)



### ▼伊勢崎市▼

【主な返礼品】

- ⑨梅一輪(菓庵 水戸屋)

伊勢崎市 企画部 企画調整課 (TEL : 0270-27-2707)



### ▼太田市▼

【主な返礼品】

- ⑩熟成濃厚梅酒「白加賀」(道の駅おおた)

太田市 市民生活部 地域総務課 (TEL : 0276-47-1923)



### ▼渋川市▼

【主な返礼品】

- ⑪手作りうめー干しと梅酢(キミちゃんりんご園)

渋川市 総合政策部 政策創造課 (TEL : 0279-22-2111)



### ▼安中市▼

【主な返礼品】

- ⑫TUKASA ZUTTO(有限会社 池田屋)
- ⑬梅酒「BENI」「KOGANE」(有限会社 高野商店)

安中市 企画経営部 地域創造課 (TEL : 027-382-1111)



### ▼長野原町▼

【主な返礼品】

- ⑭ぎんの梅酒(浅間酒造株式会社)
- ⑮梅のリキュール(浅間酒造株式会社)
- ⑯梅はなび(浅間酒造株式会社)

長野原町 総務課 人事財政係 (TEL : 0279-82-2244)



ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」  
https://www.furusato-tax.jp/

## G-アナライズ&PRチームとは

群馬県産農畜産物について、美味しさや健康に関わる成分について分析し、その成果を消費者に伝え、反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取組。

県知事自らリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチーム。

群馬県農政部ぐんまブランド推進課  
027-226-3129

