



うめ はな み
・梅の花と実

しゅん はる お ごろ なつ
・旬：春の終わり頃から夏にかけて

がつげじゅん がつげじゅんごろ とく つゆ じき しゅうかく
(5月下旬から7月下旬頃。特に梅雨の時期に収穫)

うめ ひろ うかいふく しょうかそくしん せいちょうさよう びはだこうか
・梅は疲労回復、消化促進、整腸作用、美肌効果、

こうけつあつよぼう こつそ しょうよぼう しぼうねんしょうこうか
高血圧予防、骨粗しょう症予防、脂肪燃焼効果、

せいかつしゅうかんびょうよぼう けんこうこうか きたい
生活習慣病予防など健康効果が期待できる。

あおうめ がつげじゅん がつじょうじゅん しゅうかく
・青梅：5月下旬から6月上旬ごろ収穫

うめしゅ うめ かこう つか
梅酒や梅シロップなど加工に使われる。

かんじゅくうめ がつちゅうじゅん しゅうかく
・完熟梅：6月中旬ごろから収穫

うめぼ うめ つか
梅干しや梅ジャムなどに使われる。

つか こんだて ばいにく
・よく使われている献立 セルフおにぎり・梅肉あえ

