

我が家のジャムカード

作り時・・・9月～10月頃

料理名 ブルーベリージャム

材料	使用量
ブルーベリー	300g
グラニュー糖	200g
水	100cc
レモン果汁	20cc



料理手順

1. ブルーベリーは、水洗いして水気をきる。
2. 鍋にブルーベリーと水を入れて中火にかける。(水分は、調整して下さい)
3. 煮立ったらアクを取り除き、火を弱めて柔らかくなるまで煮る。
4. グラニュー糖を加え、煮立ったら再度アクを取り除きとろみがつくまで煮含める。
5. レモン果汁を加え一煮立ちしたら火を止める。

* アクを丁寧に取り除きながら煮詰めて作ります。

我が家のジャムカード

作り時・・・10月～11月頃

料理名 キウイジャム

材料	使用量
追熟させたキウイフルーツ	500g
グラニュー糖	200g(約40%)
レモン果汁	10cc
リキュール	10cc
* ゴールドキウイでも作れます。	

蓋のある容器にりんごを入れて一週間ほど追熟すると、食べ頃になります。ジャムの材料に使用しました。



料理手順

1. キウイフルーツの皮をむき、細かく切る。
2. 鍋にキウイフルーツ、レモン果汁、グラニュー糖の半分量を加えしばらく置く。
3. 残りのグラニュー糖を加えて煮詰める。

キウイフルーツは、木になっている状態では熟しません。収穫後、りんごと一緒にしておくとおいしくなります。「ジョナゴールド、津軽、王林」には、追熟させる成分があるそうです。

我が家のジャムカード

作り時・・・10月～11月頃

料理名 ローゼルジャム

材料	使用量
ローゼルのがくやほう	300g
上白糖	150g
水	300cc
ビタミンC、クエン酸がたっぷり含まれています。りんごを加えると酸味が和らぎます。	



* 花材にもなります。育ててみましょう。

料理手順

1. ローゼルを、ザルに入れて洗う。
2. ローゼルのほうを開き、種を取り除く。
3. 鍋に、ほう、がく、水、上白糖を入れる。
4. 中火で一煮立ちさせ焦げないように混ぜる。
5. 弱火にして、ローゼルがとろけてペースト状になったら火を止める。