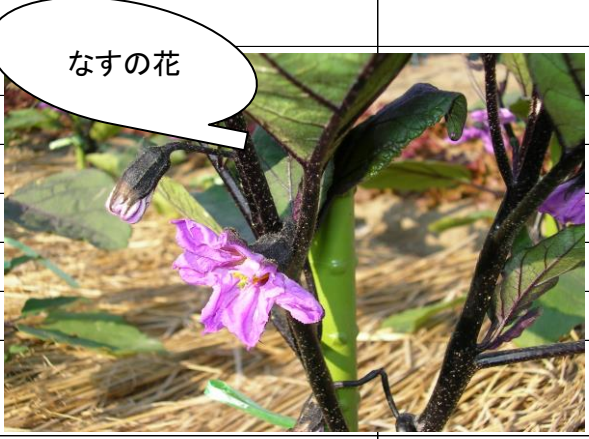


我が家のジャムカード

作り時・7月～8月頃

料理名 なすジャム

材料	使用量
なす	1kg
上白糖	500g
レモン果汁	180cc
* たくさん収穫できたら作ってみましょう。	
* なす特有の「ナスニン」というアントシアニン色素を使い、赤紫色のジャムにしあがります。	

材料	使用量
	

料理手順

1. なすのへたを取り、皮をむく。皮は、とっておく。
2. 皮をむいた実を、薄く小さく刻み水にくぐらせてあくをとる。
3. 鍋に、なすの皮と水100cc位を入れて蒸し煮にする。紫色の液が出たら色汁を搾る。(焦がさないように火力に注意する。さめてから搾るとよい。)
4. 鍋に刻んだなすと砂糖を入れて混ぜる。しばらくおいてから、火にかけて煮る。仕上げにレモン果汁を加えて再度煮る。
5. (4)に、取っておいた紫の色汁を加えてさらに煮る。
6. コップに水を入れてなすジャムを1滴落としてみる。ジャムが水面にパッと広がるようならもう少し煮詰める。ジャムがコップの底にとどまれば出来上がり(仕上がり糖度は50から55度)。

飛島農業委員会

我が家のジャムカード

作り時・8月～9月頃

料理名 いちじくジャム

材料	使用量
いちじく	1kg
上白糖	400g
レモン果汁	30cc位
* たくさん収穫できたら作ってみましょう。	
* 右の写真3個で、果肉250g位です。	
* いちじくの甘みが強い場合は、砂糖の量を30%位に抑えてもできます。	



料理手順

1. いちじくの表面をさっと水洗いし、水をきる。
2. 皮をむき、縦四ツ割にする。
3. ステンレス鍋に果肉と半分量の砂糖を入れ軽く混ぜ合わせる。(しばらくおくと砂糖が溶けいちじくの果汁がしみだしてくるので4～5分待ちましょう。それから加熱しましょう。)
4. 中火で加熱し、焦げないように鍋底からよくかき混ぜる。沸騰してきたら、表面に浮く泡と種を取り除く。残りの砂糖とレモン果汁を加え、混ぜながら煮つめる。
5. コップに水を入れていちじくジャムを1滴落としてみる。ジャムが水面にパッと広がるようならもう少し煮詰める。ジャムがコップの底にとどまれば出来上がり。いちじくの甘みが強い場合は、砂糖の量を減らしてもよいですが、煮詰めても適度な堅さにならなかったり、長期保存が利かなくなったりするので何度かジャムを作り頃合いを確認して下さい。このことは、他のジャム作りにも共通します。

飛島村農業委員会

我が家のジャムカード

作り時・・・9月～10月頃

料理名 しょうがジャム

材料	使用量
土しょうが	100g
上白糖	100g
はちみつ	大さじ2
レモン果汁	大さじ1
水	大さじ1
* 電子レンジを使い作れるレシピです。	



料理手順

1. 土しょうがは、よく洗い皮付きのまますりおろす。(しょうがの辛味成分が強い場合は、薄くスライスして水につけてあく抜きしてから、3～4回ゆでこぼします。それをミキサーにかける方法もあります。)

2. 耐熱容器に材料を全部入れて混ぜる。500ワット電子レンジで5分加熱する。ラップはしない。熱いので容器や、はねには気を付けて！

3. もう一度混ぜて様子を見ながら、2～3分加熱する。

4. とろみかげんを家庭の電子レンジワットで調整して下さい。

飛島村農業委員会

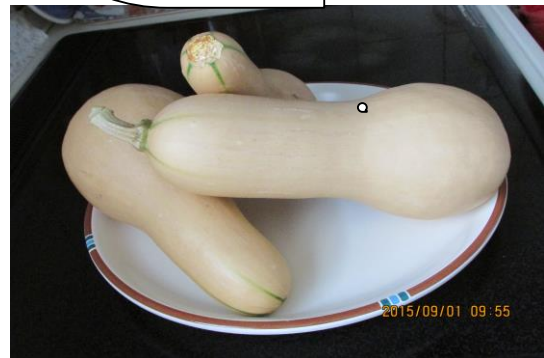
我が家のジャムカード

作り時・9月～11月頃

料理名 かぼちゃジャム

材料	使用量
かぼちゃ(正味量)	400g
上白糖	120g
はちみつ	15g
水	20cc
レモン果汁	10cc
シナモンパウダー	瓶入りなら一振り程度
*たくさん収穫できたら作ってみましょう。	
*いろいろなかぼちゃで作ってみましょう。	
*右の写真3個で、1700gあります。へた、皮、種を取り除くと約半分の重量になります。	
*かぼちゃの甘みが強い場合は、砂糖の量を20%位に抑えてもできます。	
*1ヶ月位を目安に食べきれぬ量を作りましょう。	
*リキュールを、5cc加えるとまろやかになります。	

このかぼちゃの名前は、「バターナッツかぼちゃ」です。



料理手順

1. かぼちゃの種を取り、皮をむく。大きめの一口大に切る。
2. あらかじめ沸騰させておいた蒸し器にかぼちゃを入れて蒸す。(約15分。柔らかくなったかは、竹串を刺して確認する。)
3. 柔らかくなったかぼちゃを、裏ごし器にかける。(フードプロセッサーでもよい。)
4. 鍋に裏ごしかぼちゃ、砂糖、はちみつ、水、レモン果汁を入れてよく混ぜる。弱火で好みの堅さに煮詰める。仕上げにシナモンパウダー、リキュールを加えひと煮する。
5. ペースト状なので、お菓子の材料としても使えます。

飛島村農業委員会

我が家のジャムカード

作り時・・・1月～3月頃

料理名 マーマレード(八朔、甘夏、夏みかん等、家にある物)

材料	使用量
八朔、甘夏、夏みかんの皮	重さを量る(1)
八朔、甘夏、夏みかんの果肉	重さを量る(2)
八朔、甘夏、夏みかんの果汁	重さを量る(3)
グラニュー糖	$(1+2+3) \times 0.5$
レモン果汁	$(1+2+3) \times 0.02$
* 2から3個ぐらいから作れます。	
* 種類は、こだわりません。単品でも、ミックスでもかまいません。	



料理手順

1. 材料となる皮、果肉、そのとき取れた果汁の量をそれぞれ量る。この時、種を取っておく。
2. 皮を、1～2mmの厚さに千切りにして、たっぷりの水に一晩漬けておく。
3. 大きな鍋に皮の20倍量の水を入れて火にかけ、皮を入れてゆでこぼす。
4. 皮をかじってみて苦味加減をみる。苦味が強ければ、ゆでこぼしを繰り返す。皮が指でつぶせる位の柔らかさまで煮ておく。
5. 鍋に、皮、果肉、果汁、ガーゼで包んだ種を入れて強火にかける。焦げないように注意する。あくをすくう。
6. 鍋の水分が煮詰まってきたら、グラニュー糖を3回に分けて入れる。10～15分開ける。一度に入れると内部まで砂糖が染み込まない。
7. 透明感が出てきたら、とろみをチェックする。この時種を出す。
8. レモン果汁を入れてひと煮する。とろみをチェックする。