

冬のジャムレシピ

柿ジャム

材料 柿…2個（約350g）、レモン汁…大さじ1
グラニュー糖（砂糖でも）…105g（柿の重さの30%）

1. 柿を1cm角にカットする（皮、種を取り除く）。
2. 鍋に柿、グラニュー糖を入れ、中火で煮る。
3. 程よく煮詰まったらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせたら完成。

ゆずジャム

材料 ゆず…6個（約700g）、水…100cc
グラニュー糖（砂糖でも）…350g（ゆずの重さの50%）

1. ゆずは横半分に切って果汁を絞り、種を取り除く。
2. 皮からワタを取り、長さ2cm程の薄切りにし、鍋で3回茹でこぼす。
3. 鍋に皮、お茶パック等に入れた種、グラニュー糖、水を入れ、中火で煮る。
4. 5分程で種を取り出し、少しゆるく感じるくらいまで煮詰めたら完成。

みかんジャム

材料 みかん…5個（約400g）、レモン汁…大さじ1
グラニュー糖（砂糖でも）…120g（みかんの重さの30%）

1. みかんは外皮を剥き、1cm角にカットする。
2. 鍋にみかん、グラニュー糖を入れ、中火で煮る。
3. 程よく煮詰まったらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせたら完成。

しょうがジャム

材料 しょうが…100g、レモン汁…大さじ1
グラニュー糖（砂糖でも）…100g（しょうがの重さの100%）

1. 鍋にすりおろしたしょうが、グラニュー糖を入れ、中火で煮る。
2. 程よく煮詰まったらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせたら完成。
3. パンに塗るだけでなく、ホットミルク、紅茶、ヨーグルトに入れるのもオススメ。

洋梨ジャム

材料 洋梨…1個（約300g）、レモン汁…大さじ1
グラニュー糖（砂糖でも）…90g（洋梨の重さの30%）

1. 洋梨を1cm角にカットする（皮、種を取り除く）。
2. 鍋に洋梨、グラニュー糖を入れ、中火で煮る。
3. 程よく煮詰まったらレモン汁を加え、ひと煮立ちさせたら完成。

ポイント

- アクをこまめに取りながら煮込む。
- 煮沸した瓶に入れ冷蔵庫で保存し、1週間程度で食べ切る。
- 小分けにして冷凍保存するのもオススメ。

