

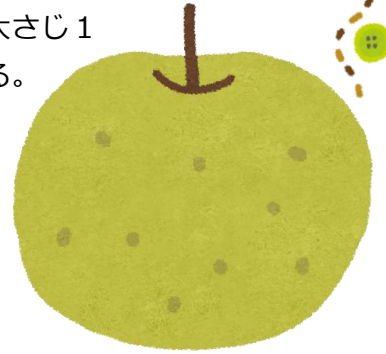
# 秋のジャムレシピ

## 梨ジャム

材料 梨…1個(約300g)

グラニュー糖(砂糖でも)…90g(梨の重さの30%)、レモン汁…大さじ1

1. 梨を6等分にカットし(皮、芯を取り除く)、5mmの厚さにスライスする。
2. 鍋に梨、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。



## いちじくジャム

材料 いちじく…4個(約400g)

グラニュー糖(砂糖でも)…120g(いちじくの重さの30%)、レモン汁…大さじ1

1. いちじくは皮をむいて輪切りにする。
2. 鍋にいちじく、グラニュー糖を入れ、中火で潰しながら煮る。
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。

## りんごジャム

材料 りんご…1個(約300g)

グラニュー糖(砂糖でも)…90g(りんごの重さの30%)、レモン汁…大さじ1

1. りんごは6等分にカットし(皮、芯を取り除く)、5mmの厚さにスライスする。
2. 鍋にりんご、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。



## 栗ジャム

材料 茹で栗…300g

グラニュー糖(砂糖でも)…90g(栗の重さの30%)

牛乳…150cc、水…100cc

1. 鍋に栗、グラニュー糖、牛乳、水を入れて、弱火で煮る。
2. 程よく煮詰まり滑らかになったらミキサーにかけて完成。

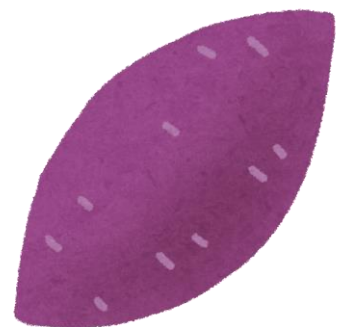
## さつまいもジャム

材料 さつまいも…1本(約300g)

グラニュー糖(砂糖でも)…90g(さつまいもの重さの30%)

牛乳…150cc、水…100cc

1. さつまいもの皮を剥き、角切りにする。
2. 鍋にさつまいも、グラニュー糖、牛乳、水を入れて、弱火で煮る。
3. 程よく煮詰まり滑らかになったらミキサーにかけて完成。



## 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。

