

ガルテン果樹園のブルーベリーを使ったジャム作り体験



ブルーベリーには
「アントシアニン」という成分が豊富に入っていて、
眼精疲労や視野を広くする効果があるんだって♪
ビタミンEも豊富で、細胞の老化を防止や血液の循環を促すなど
抗酸化作用もあって、美容や健康面に大活躍！
他にも、食物繊維なども多く含まれているブルーベリーは
身体に良い素晴らしい食べ物なんだね☆

〇材料

- ・ブルーベリー…200g
- ・砂糖（グラニュー糖）…60～70g
- ・水…40 ml
- ・レモン汁…小さじ1（5 ml）
- ・保存ビン…300 ml程度のももの

～ レシピ ～

- ① 保存ビンを10分ほど煮沸消毒する。
※ビンが割れないよう水の状態から鍋にいれる。
カビの発生防止のため必ず行いましょう。
アルコールでの消毒もOK。
- ② 摘み取ったブルーベリーを洗う。
※冷凍の場合は解凍せずそのまま鍋へ。
- ③ 鍋にブルーベリーと水を入れ、加熱する。
※はじめは弱火で、焦がさないように注意しながら
混ぜましょう。
- ④ ブルーベリーから水分が出てきたら中火にする。
※焦がさないように注意。
- ⑤ 水分が十分出てきたら弱火にし、砂糖とレモン汁を加える。
※アクが出てきたら取り除く。
砂糖の分量はお好みに応じてですが、糖度が高いほど
日持ちしやすくなります。
- ⑥ そのまま10分～15分煮詰める。
※とろみがついてきたらジャムの完成です。
～高山シェフ・今日のポイント～
ここでブランデーまたはラム酒（小さじ1）を
加えて「大人の風味」に☆
- ⑦ 煮沸消毒したビンを乾いた布きんに乗せ、水分を飛ばす。
※仕上げにキッチンペーパー等でビンの中の水滴を
ふき取りましょう。
- ⑧ ビンの中に作ったジャムを入れる。
※ヤケドに注意しましょう。
- ⑨ フタをゆるく締めて、沸騰したお湯で中の空気を抜く。
※お湯はビンの口より少し下まで張ってください。
危険ですので、絶対にフタをきつく締めないでください。
- ⑩ 空気が抜けたらお湯から取り出し、フタをきつく締まる。
※ヤケドに注意しましょう。