

2015/04/27

ジャム作りワークショップ

野菜を材料にジャムを作ります。食品加工をつうじてその必要性・食文化・歴史を知り、調理の手順をつうじて「食」の大切さを考えてみましょう。

野菜でつくるジャムは、その野菜の持つ色合いが美しくとてもヘルシーです。

野菜にはペクチンが少ないため、ジャムをつくる際レモン果汁を使います。レモン果汁にはペクチンや酸が多く含まれ、野菜のジャムにとろみを付け香りと色合いを引き立てる働きがあります。

野菜でつくるジャムのレシピ【1】



トマトジャム

□材料

トマト・・・約 500g	砂糖・・・トマトの 20%
レモン果汁・・・ 1/2 個分	シナモンパウダー・・・少々

1. トマトの皮を湯剥きして、ヘタと芯を取り除き“ザク切り”にし鍋に移します。
2. 砂糖を加えよく混ぜてから火にかけ、“アク”を取りながら煮ます。
3. 焦がさないように木ベラでトロミが出るまでかき混ぜます。
4. レモン果汁を加え、好みにシナモンパウダーを加えよくかき混ぜます。

野菜でつくるジャムのレシピ【2】



セロリジャム (セロリは原村の特産品です。)

□材料

セロリ・・・3本(約250g) 砂糖・・・セロリの30%
レモン果汁・・・1個分

1. 葉を取り除き、あわせてスジを取り除きます。(折りながらすると効果的です。)
2. 小さく折ったセロリをフードプロセッサーにかけ、途中でレモン果汁を加え細かくします。
3. 鍋に移し砂糖を加え、よくかき混ぜ砂糖をしっかりと溶かします。
4. 弱火にかけ、焦がさないように木ベラでトロミが出るまでよくかき混ぜます。

野菜でつくるジャムのレシピ【3】



にんじんジャム

にんじんは、カロテン（体内でビタミン A に変換）が豊富です。

□材料

にんじん・・・1本（約 200g） 砂糖・・・にんじんの30%
レモン果汁・・・半分～1個 シナモンパウダー・・・少々
塩・・・少々

1. 皮を剥いたにんじんを縦横半分に切り、さらに 5mm 程度の厚さに切ります。
2. 切ったにんじんを鍋に入れ、浸かる程度の水で柔らかくなるまで茹でます。
3. 茹で上がったら水を切り、しばらく冷ましてフードプロセッサーで細かくします。（この時、ゆで汁を加えると滑らかになります。）
4. 鍋に移し、砂糖を加え木ベラで焦げないように混ぜながら“中火”で煮ます。
5. レモン果汁とシナモンパウダーを加えます。
6. トロミが出てきたら、塩で味を整えます。

野菜でつくるジャムのレシピ【4】



かぼちゃ ジャム

□材料

かぼちゃ・・・約 500g 砂糖・・・かぼちゃの 30~35%
レモン果汁・・・1 個分

1. 種を取り、皮を剥いて 2cm ほどの角切りにします。
2. 鍋に移し、水で柔らかくなるまで煮込みます。
3. 柔らかくなったら湯切りし、しばらく冷ましてからフードプロセッサーで細かくします。（この時、ゆで汁を加えると滑らかになります。）
4. 再び鍋に戻し、砂糖・レモン果汁を加え木ベラでよく混ぜあわせます。
5. 火にかけ、焦がさないように木ベラでトロミが出るまでよくかき混ぜます。

野菜でつくるジャムのレシピ【5】



ルバーブ ジャム

□材料

ルバーブ・・・約 500g 砂糖・・・ルバーブの 30~50%

1. 水洗いし、1cm 程に切ります。（薄皮は取りません。）
2. 鍋に移し砂糖を加え、よくかき混ぜ砂糖をしっかりと溶かします。
3. 弱火にかけ、焦がさないように木ベラでトロミが出るまでよくかき混ぜます。

*ルバーブは酸味が強いのでレモン果汁を使わず出来ますが、好みで香りづけに使ってもいいです。