

自家製ジャム作り

自家栽培 100%オーガニックのフルーツやベリー類を使うジャム。砂糖はカップ1杯だけ、季節ごとに異なる素材のフルーツやベリー類の味と色を最大限に活かします。プラムジャムのレシピ例を挙げていますが、同じレシピでいろいろなジャムが作れます。自家栽培でなくても、旬のフルーツの安い時にまとめ買いて、自然な味の美味しい自家製ジャムを作りましょう。

<材料> 市販のジャム瓶3本分くらいができる

プラム 50~60個 (中くらいの片手鍋に山盛り一杯程)

カスターシュガー(グラニュー糖) 1カップ

レモン 1個

ハニー (好み、手持ちのもので OK)

ジャム・セッティング 1袋(75g)

*ジャム・セッティングは、フルーツが本来含むペクチン(とろみ成分)を顆粒にしたもので、NZのスーパーの Baking Needs 売り場で買えます。ゼリーを作るときに使うゼラチンが動物性なのに対し、ペクチンは植物性です。さざんか亭製ジャムは砂糖の量を少なくして、煮込む時間を短縮するためにジャム・セッティングを使います。この組み合わせだと、煮込む過程で鍋を焦がす失敗もなく、ジャムの質感も程よく、失敗なく美味しいジャムができます。ジャムセッティングがない場合は、弱火で煮込む時間を長めにします。

<作り方>

- 1 プラムは皮ごと使うので、さっと水洗いする(キーウーフルーツ、フィジョア、リンゴなどの場合は皮を剥く)。種を避けて、実を削ぎ切りする。

- 2 鍋に果肉、レモン果汁、シュガーを入れ、木べらでサツと混ぜて馴染ませる。そのまま室温で4時間ほど置く。(一晩寝かせても可)
- 3 果肉から出た水分でヒタヒタ状態になったら、煮込み開始。初めは中火で煮立て、泡が吹き上がったら弱火に。アクを丁寧につく取って澄んだ液にする。
- 4 アクがほぼ取れたら、ジャムセッティングを加えて、弱火でトロトロになるまで煮込む。全部で 1.5~2 時間ほど、鍋の中身が 2/3 くらいに減るまで煮詰める。この間は、鍋のそばを離れず、焦げ付かないようにしばしば木べらでかき混ぜる。
- 5 火を止めてから、甘さ加減をハニーを加えて調整する。
- 6 粗熱を取って、煮沸消毒した瓶に注ぎ、ラベルを貼る。室温で冷ましてから冷蔵庫で保存。

*ハニーが保存料の働きもします。



*さざんか亭の自家製ジャム: プラム、イチゴ、ブルーベリー、Mixベリー(ラズベリー・ワイルドストロベリー・ブラック&レッドカラント)、アップル、チェリー、キーウーフルーツ、フィジョアなど。トーストに塗るだけでなく、デザートや料理の隠し味にも幅広く使えます。