



×



生活

なつやすみとくべつへん

おうちでジャムをつくってみよう！

よい  
用意するもの

おいしい いちごジャムに チャレンジしてみよう!



- ざいりよう  
材料
- ・いちご (400g)
  - ・お砂糖 (200g)



お砂糖は <sup>しろ</sup>白いものをつかうよ!  
<sup>ちやいろ</sup>茶色いお砂糖は ジャムのいろに でてしまうよ!

- ちようりきぐ  
調理器具
- ・<sup>なべ</sup>鍋またはフライパン
  - ・ヘラ
  - ・あくとり
  - ・<sup>ほれいよう</sup>保冷用タッパー



したじゆんび  
下準備

おいしくジャムをつくるには 前日から 準備をしよう!

- ①いちごのヘタをとり 全てタッパーに入れます
- ②タッパーに入っている いちごの上に 砂糖をまんべんなく 全て入れましょう!



☆ 前日の準備はこれでOK! ☆



ばんた  
ひと晩経つと...

『いちごに砂糖が染みこんで いちごから果汁が染みでてくるんだ』

これを「置換効果」って言うよ!



いちごは体に砂糖を取り入れるかわりに 果汁をだしたってことだね!

ちょうり  
調理

おいしくな〜れ! おいしくな〜れ!

①鍋なべまたはフライパンの中に 下準備なかしたタッパーしたじゅんぴの中身なかみを そのままい入れます

②最初さいしよから『強火』つよびにかけ ふっとうつよびさせます

③ふっとうつよびしてきたら 焦げこないように よくかきま混ぜて 水分すいぶんを飛ばとします

④吹きこぼれふないように 煮続につづけて いちごが やわらかなくなってくと

『あく(あわ)』しよがでてくるので あくとりしよを使用して ていねいに『あく』をとろう!

⑤水分すいぶんが飛んで ある程度ていど トロみとろみがでてきたらOK!

①



②



③



④



・『ふっとう』させないと『あく』がでてこないで しっかりと『ふっとう』させよう!

・焦げこないように しっかりと混ぜまようね! 味があじ変わかってしまうよ!



かんせい  
完成

できあがり～！ ジャムを何につけて食べようかなあ～！

しっかりと『あく』を取りきったら完成！！

できあがったジャムを 保冷用タッパーに移しかえましょう

移しかえたら直ぐに フタを閉めて あら熱をとりましょう

あら熱をとった後は 冷蔵庫で冷やして 保存してね！



保存する時には お砂糖を ジャムの表面に さらっとまぶすと 保存性が 高まるよ

コラム

ぼん  
凡さんのこだわり!

じぶん た つく  
～自分たちの食べたいのものを作る～

み かけ あ てんかぶつ しょう  
見せかけの価値を上げるための添加物は使用しません。

かざい ぞうねんざい  
ジャムにとろみをつけるためのペクチン、ゲル化剤、増粘剤は使用しません。

くだもの さとう につ せいぼう ふう こ じゆんすい こ あじ とくちよう  
果物と砂糖だけを煮詰めた製法で、果物のおいしさをギュッと封じ込めた、純粹で濃い味が特徴です。

いでんし く か しんぱい じようはくとう そとう あんしん あんぜん そうぎようとうじ つよ おも  
砂糖も遺伝子組み換えの心配のないビート上白糖や粗糖を使用。安心と安全は創業当時からの強い想いです。



そざい て ぐわ  
～できるだけ素材に手を加えないこと～

でき  
わたしたちに出来ることは、できるだけ素材に手を加えないこと、おいしさは安全と安心が基本です。

からだ かなら つた かんが  
体にいいものを作れば食べた人に必ず伝わる。と考えています。

きぎようくみあい  
企業組合ワーカーズ・コレクティブ 凡 (ぼん)  
—オンラインショップはこちら—

