

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域において県産農林水産物や本県ならではの食文化を生かした食育・地産地消の様々な取組を推進する日として「毎月第3土曜日」を「かごしま活き生き食の日」に定めています。

「いちごジャム」の作り方を紹介します

いちごは、よく熟れたものを使った方が、味も香りもよいものができます。太陽の恵みを受けて成熟したいちごは、風味もよく、出盛りには大いに利用したいものです。ジャムにするには酸味の強い方がおいしくできます。レモン汁はいちごの酸味によって加減します。

材料 (200ccびん2本分)

いちご 500g
砂糖 200g
レモン汁 大さじ2



1 いちごはヘタをとり、さっと水で洗い、水気をきる。

作り方



2 いちごを鍋に入れて、はじめは弱火でゆっくり混ぜながら加熱する。



3 アクが中心に寄りはじめたら、すぐにすくい取る。

★ポイント

あくとりは、まめにする。加熱時間はできるだけ短く。



4 果汁が出て、形がくずれてから中火にし、1/3量の砂糖を加え、溶けて再び沸騰して5分くらいしたら、次の1/3量の砂糖を入れる。残りも同様におよそ5分後に入れる。



5 煮つめていき、コップに水を入れ、煮詰めたいいちご汁を2~3滴落とし、散らなくなったら鍋にレモン汁を入れよく混ぜてから火を止める。



6 殺菌した熱いびんに入れて出来上がり♪

★ポイント…早く砂糖を入れると黒っぽくなるので気をつける。

手早く短時間で仕上げるときれいな色に仕上がります。是非お試しください。