

野木町地産地消メニュー



③③ ブルーベリージャム

調理時間 15分



生のブルーベリーが手に入ったら、ぜひ作ってほしい、簡単レシピ。パンにつけて食べるのはもちろん、お菓子作りなど、いろんな料理に使えます。

食材と旬 夏

ブルーベリー 7～8月

【材料】

ブルーベリー 200g

砂糖 70g

レモン汁 大さじ1

※砂糖の量は、ブルーベリーの量の3割から5割が適量です。お好みで調節してください。レモン汁は、生レモンでなくても大丈夫です。

【作り方】

- ① 洗ったブルーベリー、砂糖、レモン汁を鍋に入れ、弱火で混ぜながら過熱する。(しばらくするとブルーベリーから水分が出てくる。)
- ② 沸騰しふつふつと泡がたってきたら、そこから15分ほど煮詰める。火加減は弱火で時々かきまぜること。焦げないように注意。

～ひとくちメモ～

保存する場合には、瓶を煮沸消毒します。耐熱でも、ガラスが割れる可能性があるので、瓶は、かならず、水から入れて煮沸してください。