

4. 梅ジャムの作り方（梅ジュース・梅酒を作った後の梅で）

- ①梅ジュースを作った後の梅の種を取ります。
- ②種を取った梅の重量の2～3割の砂糖（ハチミツの場合は3～4割の量）を入れて弱火で煮ます。水気が足りない場合は、水を適量加えてください。
煮る時間は、砂糖が溶け出してから10～15分が目安。
- ③熱いうちに清潔なビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存してください。未開封で約1～2か月保存できます。

材料

梅ジュースを作った後の梅（種抜き後）……………1kg
砂糖……………200～300g
（又はハチミツ……………300～400cc）
保存容器……………1個
鍋（ホウロウ又はガラス製）1個

※梅の種を取った後、ミキサー等で細かくすると少しなめらかに仕上がります。なお、梅の酸で金属が傷むおそれがあるので、使用後はすぐに洗ってください。

5. 冷凍梅を使った梅ジャムの作り方

- ①梅を洗い、ヘタを取り、ビニール袋に入れて冷凍庫で24時間以上、完全冷凍します。
また、ジャムを入れる際のビンを用意し、熱湯消毒しておきます。

※青みのある梅は、酸味のあるすっきり味。

黄色く熟した梅は、フルーティーな味。

熟度はP14参照。少し黄色がかった梅は、涼しい場所に2～3日置けば黄色く追熟します。

※梅を冷凍することで、きめ細かいジャムができます。

また、年中調理できる利点があります。

※梅の熟度はP14参照

材料

梅（南高梅、古城梅）……………1kg
砂糖……………800g～1kg（好みで調整）
※梅1kgから約900mlのジャムができます。

- ②冷凍した梅と砂糖の半分程度を鍋（酸に強いホーロー、土鍋、ガラス鍋等）へ移し、中火で水分が出るまで煮詰めます。
※梅を半解凍させた後、包丁等で切れ目を入れ、皮を取るとより仕上がりが良くなります。
- ③果肉が溶け始めたらヘラ等で果肉をほぐし、更に溶かします。
- ④果肉が溶けたら種を取り除き、残りの砂糖を入れ、弱火でアクを取り除きながら少しシャブシャブの状態になるまで煮詰め、そのままわずかにとろみが出るまで（15～20程度）煮詰めます。
※煮詰め過ぎると瓶詰め後に固まりすぎます。
- ⑤果肉のかたまりがなくなったら火を止め、あら熱をとります。
ジャムはサラッとした状態で大丈夫です。
- ⑥温かいまま熱消毒したビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存します。
ビンが未開封の場合、冷蔵庫で1～2か月保存できます。

長期保存させたい場合は…

ビンのフタをゆるめ、湯煎をしてビンの中の空気を逃がしてから保存（脱気処理）してください。湯煎時間は、通常のジャムビンの大きさと約20分です。
ビンが未開封の場合、常温で約1年保存できます。

お勧め

パンに塗るのはもちろん、ヨーグルトソースとしてヨーグルトに入れてお召し上がりください。