

ブルーベリー ジャムの 作り方

ブルーベリーは人気急上昇の中のフルーツ。
果実の濃い青紫色の色素が“眼に良い”効果があるとされるのも
人気の秘密です。ここでは、家庭で簡単に作れるブルーベリーの
ジャムを紹介します。

用意するもの

材料

- ・ブルーベリー…500g
- ・砂糖(上白糖)…320g
- (材料に対して60～65%用意しましょう。)

道具

- ・なべ…ステンレスやホーローのもの
- ・木べら、お玉、穴空きお玉、ザルなど
- ・保存用ビン

1 ビンの殺菌



深めのなべに
90℃以上のお湯

清潔な布巾で
水きり



ビンとふたを洗い、お湯を入れたなべに
ビンを沈めます。(90℃以上で10分間が目
安です。)5分後、ふたを沈め90℃以上5
分間消毒して下さい。そして火をとめて、
清潔な布巾の上などで水をきります。

2 材料を洗う



さっと水で洗います。表面のほこりを取る
程度で、ジャージャー洗わないようにし
て下さい。

※ヘタや葉は必ず取り除いて下さい。

3 火にかける(弱火)



2をなべにあけて火にかけます。はじ
めは弱火にしましょう。ブルーベリーの
果実から水分が出てきます。

※いきなり中火や強火にはしないでください。

4 少しずつ強火にする



あたたまって湯気が出てきたら少しづ
つ火を強くして煮詰めます。(やや強い中火)

5 かき混ぜる



かき混ぜながら、焦がさないように煮詰
めていきます。

6 ていねいにアクをとる



アクが出てきたら、穴空きお玉などで
取り除きます

7 十分に煮詰める



中火にしてから20～25分ぐらい煮詰め
ます。※時間は分量によって変わります。
目安としては火にかける前の分量から8割
くらいまで煮詰まるとよい状態です。

8 砂糖を加えて良く混ぜる



十分に煮詰まったところで砂糖を1～2
回に分けて加え、溶けたら強火にして
約1分間すばやくかき混ぜます。

※強くかきまぜすぎないようにして下さい。

HowTo情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つ
ノウハウが満載です。



9 火を止めてできあがり


火を止め、仕上がり具合を確認します。
酸が足りないようであれば、レモン汁
などを加えてもよいでしょう
(香りづけにもなります)。

MEMO
ビンの殺菌

早く食べることができないなど、ある期間保存する必要がある場合は殺菌したビンでの保存をおすすめします。

※ 仕上がり具合は次の方法で判断できます。

- コップに水をいれ、濃縮液を数滴落とします。
- さっと溶ける→濃縮が不十分
 - ゆっくり底に落ちる→濃縮が十分＝良い
 - 固まりが底に沈む→濃縮が過剰

