



JA越智今治女性部岩城支部 「はれひめジャム」 レシピ

☆はれひめジャム (200g入り×6個) ☆

- | | |
|-----------------|---------------------|
| • はれひめ果肉・・・1kg | • 砂糖(上白糖)・・・300g |
| • はれひめ果皮・・・100g | • 砂糖(グラニュー糖)・・・400g |
| | • レモン果汁・・・大さじ2 |



- ① はれひめをよく洗い、果肉と果皮に分ける。
- ② 果肉は、1cm幅の輪切りにし、果皮は白いわたの部分の部分を包丁でなるべくとり、ざく切りにする。
- ③ レモン果汁を絞っておく。(岩城のレモン使用!!)
- ④ 鍋にはれひめの果肉と果皮を入れて火のかけ、へらでつぶしながら、焦がさないように8分煮る。
- ⑤ ④に上白糖300gを入れて焦がさないように中火で8分煮ます。(短時間で仕上げるのがポイント。弱火でトロトロ煮ません。)
- ⑥ ⑤にグラニュー糖200gを加え、約5分煮る。
- ⑦ ⑥に残りのグラニュー糖200gを加え、2分煮てレモン果汁を加えて、手早く混ぜる。
※火を止めるタイミングの見極めは、水を入れたコップにジャムを一滴落とし、下まで落ちるようになった時。ジャムの固さが簡単に確認できます!
- ⑧ 殺菌した瓶にジャムを入れて完成です。

☆はれひめジャムのカップケーキ (16個分) ☆

- | |
|---------------------|
| • ホットケーキミックス・・・300g |
| • バター100g |
| • 牛乳・・・大さじ2 |
| • 卵・・・2個 |
| • はれひめジャム・・・200g |



- ① ボウルにホットケーキミックス、卵、はれひめジャムを入れて混ぜる。
- ② バターを溶かし、牛乳とよく混ぜて、①に加える。
- ③ 生地をアルミカップに入れる。
- ④ 180℃のオーブンで、22~25分焼いて完成。
*はれひめジャムの香りがさわやかで、と〜ても美味しいです。おやつにおすすめです♡

☆スペアリブのはれひめジャム煮 (2人分) ☆

- | | |
|------------------|---------------|
| • スペアリブ・・・500g | • しょうゆ・・・50cc |
| • はれひめジャム・・・100g | • にんにく・・・半玉 |
| | • こめ油・・・適量 |



- ① にんにくの皮をむいて、半分に切ります。
- ② フライパンにこめ油をひいて、スペアリブとにんにくを並べ入れて、焼き目をつけます。
- ③ ②にはれひめジャムとしょうゆを入れて、焦げないように弱火でじっくり焼いていきます。
- ④ 途中で、蓋をしてお肉に火を通して完成です
*お肉が柔らかくさっぱりと食べれますよ!!

☆はれひめジャムのドレッシング（2人分）☆

- はれひめジャム・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- オリーブ油・・・大さじ2
- レモン・・・5cc
- 塩・・・・・・小さじ1
- コショウ・・・適量



- ① ジャム以外の材料を合わせ、乳化するまでよく混ぜます。
- ② はれひめジャムを加えてよく混ぜて完成。
- ③ サラダにかけて食べてください。

※味を見ながら少しずつ加えるのがおすすめ。空き瓶でシャカシャカふって作ると簡単です♪



JAおちいまはり管内でたくさん、作られている「はれひめ」はそのまま、食べてもちろん美味しいですが、保存用にジャムにしてみました。そのジャムを使って色々アレンジしてみました。
レモンは、岩城産を使ってね。
ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。