

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	皮ごとおいしいリンゴジャム
投稿者	しろくま先生

材料	リンゴの皮（りんご3個分）、リンゴ1／2個 さとう 30g、クエン酸またはレモン汁 少々、水 100cc
作り方	① リンゴの皮は千切り、果実はざく切りにします。 ② クエン酸以外の材料を鍋に入れて火にかけて15分くらい煮る。 火が通ったら、クエン酸を入れ、木べらでつぶすようにまぜて出来上がり。
アピールポイント	毎年、山形と長野からおいしいリンゴを取り寄せ、毎日食べています。皮ごと食べればよいのですが、皮をむいています。毎日、もったいないなあと思いつつ捨てていたのですが、昨年、刻んで煮たところ、皮ばかりなので、赤くきれいなジャムが出来上がりました！ パンケーキにヨーグルトといっしょにかけて食べるのがおすすめです。パンはもちろん、フルーツソースとしてアイスにかけてもおいしいです。 千切りにしてから煮るせいか、皮の食感はほとんど気になりません。すぐに火が通るので時間もさほどかからず、皮をおいしく生かして大満足です。保存は袋で板状に冷凍し、使う分だけ折って解凍します。甘さを控えめに作るので、豚肉のソテーに合わせたり、カレーに加えたり料理にも便利に使えます。昨年は、柚子がたくさん手に入ったので、柚子入りで作りました。 リンゴジャムは、皮で作ることをお勧めします。

