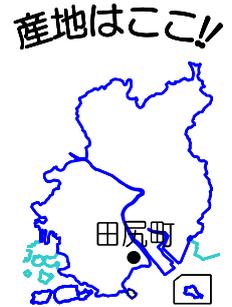


# あんず

漢名：杏  
英名：apricot  
科名：バラ科  
原産地：中国北部



6~7月頃に黄橙色に果実を熟し、甘酸っぱい初夏の香りが漂います。ジャムや果実酒の材料に利用されます。

## あんずジャム



### 材料

あんず・・・・・・・・・・1kg  
砂糖・・・・・・・・・・500~600g

### 作り方

- 1 種を取り半分に切ったあんずを鍋に入れて、ひたひたの水で煮る。
- 2 ①をザル等で裏ごしする。
- 3 ②を鍋に入れ、砂糖を3回くらいに分けながら入れる。

ポイントは、あんずそのものの色を生かすため、手早くしあげること!!

## あんずジャムのロールケーキ

### 材料 (6人分)

薄力粉・・・・・・・・・・100g  
砂糖・・・・・・・・・・100g  
卵・・・・・・・・・・300g (5個)  
油・・・・・・・・・・大さじ1  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々  
あんずジャム・・・・・・・・適量



### 作り方

- 1 薄力粉はふるっておく。
- 2 卵は卵白と卵黄に分けて、卵白を角が立つくらいまで泡立てる。
- 3 ②に砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- 4 ③に卵黄を少しずつ加えてまぜる。
- 5 ④に①を加えて、ゴムべらでざっくりまぜる。
- 6 ⑤に油、バニラエッセンスを加え軽くまぜる。
- 7 鉄板にクッキングシートをしき、⑥を流し入れ、180℃のオーブンで10~20分焼く。
- 8 焼きあがったら冷まし、スポンジ生地にフォークなどで横に線を入れ、生地にあんずジャムを塗って巻く。

エネルギー	224kcal	カルシウム	30mg
たんぱく質	7.6g	食物繊維	0.5g
脂質	7.5g	食塩相当量	0.2g