

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

今回の食材は… **ぶどう** です！



ぶどうジャム



「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

材料(つくりやすい量)

ぶどう・・・1房(約350g)

(今回はニューベリーA)

砂糖・・・・・・・・・・約60g

(剥いた実の重さの約20%)

レモン汁・・・・・・・・大さじ1/2

作り方

- ① 保存するビンを、熱湯で消毒しておく。
- ② ぶどうはよく洗い、1粒を4つに切り皮と実をわけておく。(皮は捨てずにとっておく)
- ③ ②の皮を、お茶パックにいれておく。
- ④ ②と③と砂糖を鍋に入れ強火にかける。
- ⑤ アクを取りながら、焦げつかないように混ぜ、半量になったら火を弱めてしばらく煮詰め、色がきれいになったら、お茶パックにいれた皮をとる。
- ⑥ ⑤にレモン汁を入れて、好みの固さにして火を止める。
- ⑦ ⑥を冷まして、①に入れ冷蔵保存する。

ヨーグルトに
かけても
おいしいよ！



《できあがりの栄養価》

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 407kcal |
| たんぱく質 | 1.2g |
| 脂質 | 0.3g |
| 食塩相当量 | 0.0g |



ぶどうの皮を入れることで、きれいなむらさき色のジャムができあがります。ぶどうのおいしい季節に作ってみてくださいね！

今回使用した

ぶどう

の産地は・・・

沼隈町

