

食のみかわ おしながき



～食改さんの料理紹介 No.50～

▲バックナンバーはこちら

食生活改善推進員(通称：食改さん)によるレシピの紹介コーナーです。

トマトジャム

【材料(できあがり2カップ)】

トマト…………… 1kg(大4個)(種を取って900g)
砂糖…………… 160g
レモン汁……………大さじ1
レモンの皮……………小さじ1(わたしは取る)

【作り方】

- ①トマトのヘタを取る。
- ②トマトを熱湯に20秒位入れ、皮がはがれてきたら水に取り皮をむく。(湯むき)
- ③トマトを横半分に切り、種を取り(写真①)ざく切りにする。この時、ヘタの芯の部分を取り除く。
- ④鍋にトマトと砂糖を入れて火にかけ(写真②)沸騰したら弱火で半分まで煮詰める。(写真③)
- ⑤レモン汁と皮のみじん切りを入れてひと煮立ちさせ火を止め冷ます。



写真①



写真②



写真③

ポイント!

- 取り残したトマトの芯があれば、煮ている途中で取る。
- トマトの種は取らなくてもいいが、取ると舌触りがよくなる。
- レモンの皮は、わたの部分が苦いので、できるだけきれいに取り除く。
- 多く作った時は冷凍も可能。

