



東谷山フルーツパーク体験教室  
「イチジクのジャム作り」

材 料

イチジク	700 g
(皮をむいたもの)	530 g
グラニュー糖	130 g
レモン果汁	大さじ2
水	大さじ2

道 具

鍋(ホーローなど酸に強い素材でできたもの)

殺菌した保存容器

包丁、おたま、木じゃくし、ざる、ボール



作り方

- ①軽く水洗いする。
- ②イチジクの先端を少し切り取り、薄く皮をむく。



- ③むき終わったイチジクをなるべく薄くきざむ。



- ④きざんだイチジクを鍋に入れ、水とグラニュー糖を半分入れ、まぶして弱火にかける。煮立ってきてアクが出てきたらおたまで取り除く。

- ⑤アクを取り除いたらレモン果汁と残りのグラニュー糖を入れ、焦げ付かないように弱火で煮詰める。アクが出たら取り除く。



- ⑥煮詰めていくと、とろみが出てるので、好みの硬さの手前で火を消す。  
※目安としては木べらで鍋底をこすって、鍋底が見える程度



- ⑦熱いうちにおたまで殺菌した容器に入れる。