



◎材料

- 完熟ブルーベリー……300g (冷凍でもOK)
(甘みの強くないものがオススメです)
- グラニュー糖 ……90g(果実の重量の30%)
※日持ちさせたい場合は、砂糖の分量を果実の重量の50%以上にしてください。
- レモン汁………大さじ1と1/2
- ジャム用の蓋つきガラス瓶
※あらかじめ煮沸消毒しておきます。



旬のブルーベリーを使ったコンフィチュール(コンポート)を作りましょう。コンフィチュールやコンポートと聞くと難しく感じられますが、材料もたったの3つ、ほんの少しの時間で簡単に作れますよ。

ジャムと違い甘さ控えめで果実の粒がゴロンと残っているので食感も味わえ、とーっても豪華です。

そのままでも美味しくムシャムシャ食べられますが、パンケーキやトースト・アイスクリーム・ヨーグルトなどに添えたり、室温にもどしたクリームチーズに練り込んで冷やし固めるとレアチーズケーキ風のスイーツになったり、バラエティ豊かにお楽しみいただけます。

◎作り方

- 1 ブルーベリーを水洗いしたあと、軽く水気を取ります。



- 2 ホーローかテフロン加工された鍋にブルーベリーを入れレモン汁をふりかけてから軽く混ぜます。
この時点ではまだ火にかけません。グラニュー糖を加えて果実が潰れないようにそっと混ぜてください。



- 3 ここで火にかけてフツフツしてくる直前で弱火にします。
果汁があふれ出してきましたね。



- 4 やさしく混ぜながら5~6分ほど煮詰めます。
果汁はまだサラサラですが、そろそろ火を止めましょう♪
コンフィチュールの出来上がりです！



ご注意！ 火にかけすぎると固まってジャムになってしまいます。
ヒタヒタになるくらい果汁がでたところが火をとめる目安です。

- 5 アツアツのままガラス瓶が満杯になるまで詰めて蓋をします。
逆さにしておくと瓶の中が真空に近い状態になります。



やけどに注意してください！ ふたや瓶がとてもあつくなります！

- 6 粗熱がとれたら、冷蔵庫で保管してください。
糖分控え目なので、あまり日持ちしません。
1週間を目安に早めに食べきってください。
さあ、どんなアレンジで食べましょうか？
ブルーベリーの粒感がとっても豪華で写真も映えますよ(๑^__^๑)☺
このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果

検索

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで！

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レックス
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				川	店
				ハ	女
				日	の
				隈	店