



町の特産物

さくらんぼジャム

大さじ1(15g)当たり:エネルギー14.8kcal 糖質3.6g たんぱく質0.1g 塩分0.0g

材 料	250ml瓶×2本
さくらんぼ	種を除いて500g
レモン汁	大さじ1
砂糖	お好みで50～150g
お茶パック	1袋(種を入れる用)

作り方

- ① さくらんぼはさっと洗い、水気を拭きとる。
- ② 種を取るときはさくらんぼの軸と反対側から割りばしをさし入れ、種を押すと軸のついてところから種が出てくる。(種は煮る際に使用)
- ③ さくらんぼの甘みに合わせて砂糖の量を加減して砂糖を加え、中火にかける。あくが出てきたら取り除く。(さくらんぼ重量の30～40%)
- ④ ②の種をお茶パックへ入れて加えて、煮る。とろみがついてきたら火を止め、熱湯消毒した瓶へ入れる。

※保存食は清潔が大切。保存瓶の煮沸は手抜きせずに行いましょう。
鍋で瓶と蓋を1分以上煮沸しておく。

※種にはペクチンという成分が含まれ、ジャムを固めるために必要です。

料理の紹介

果樹王国「聖籠町」は豊富な果物が魅力の一つです。さくらんぼは新潟県内生産量の90%を占め、第一位です。砂丘地という恵まれた地質で育てられ、聖籠町のさくらんぼは日本一美味しいと評判です。レシピは、はねだしのさくらんぼを使ってジャムにしました。甘みが強いので砂糖は控えめにしました。砂糖なしでも美味しいです。