

親子でジャムを作ろう

1. ねらい

自然は私たちに多くの恵み^{めぐみ}を与えてくれます。しかし、時に自然はあまりある恵み^{めぐみ}を私たちに提供^{ていきょう}してくれるため、ムダにすることがありました。

人間はそんな自然の恵み^{めぐみ}をムダにせず、不足^{ふそく}するときのために貯蔵^{ちよぞう}する方法を考え出しました。それは、乾燥^{かんそう}させて乾物^{かんぶつ}や干物^{ひもの}を作ったり、煮詰^{にっ}めてソースやジャムを作ったりしました。ここでは、ジャムを作って自然の恵み^{めぐみ}を保存^{ぼんぜん}させましょう。

2. 準備物

イチゴやブルーベリー・ミカンなどのくだもの、砂糖、なべ、木べら、計量カップ

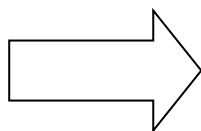
3. やりかた

- ① ジャムにしようとするくだもの（ここではブルーベリー）を水洗いし、水分を切っておく。



- ② なべにくだものを300g、砂糖を120g入れ、木べらなどでつぶす。水分が出てきたら弱火でじっくりと煮詰める。

- ③ 煮立^{にた}ててきたら火を強火にし、とろみ^{とろみ}がつくまで木べらで焦げ付^こかないように混ぜる。



- ④ とろみ^{とろみ}がついてきたら火から上げ、粗熱^{あらねつ}をとって完成。



4. わかること

水分^{すいぶん}がある程度無^なくなってくるととろみ^{とろみ}がついてジャムになります。ジャムになると表面^{ひょうめん}には菌^{きん}やカビが着^ききますが、中^{ちゆう}まで入^いることはありません。これで長期間^{ちゆうきかん}保存^{ぼんぜん}できるようになります。作物^{さくぶつ}の少ない季節^{きせつ}の栄養^{えいよう}を補^{おぎな}うことができます。なお、この活動^{かつどう}は火^かを使^{つか}います。必ず^{かなら}家^{いっしょ}の人^{ひと}と一緒に^{いっしょ}に行^いいましょう。