

# パッションフルーツジャムの 作り方

電子レンジ利用の簡便調理です。

複数のパッションフルーツの苗を植えると収穫が多くなり食べきれない果実はジャムにしています。

ここでは簡単にジャムを作る方法を述べて見ます。所要時間は約2時間でした。

使用する道具： 耐熱性のガラス容器は中が見えて便利です。

計量器、金網製裏ごし器、

原料 パッションフルーツの中身のジュース 500 CC

グラニュー糖 350gr~400gr

ペクチンは適宜に使用。

ジャム容器を準備してください。 \*





## 作り方

1、パッションフルーツを輪切りにして中の身をスプーンで容器の中にかき出します。この時ジュースだけでなく、種や白い繊維も一緒にいれます。

(収穫が一緒ではないので、数回に分けて果汁を取り、これを冷凍にかけて保存しておく便利です。

ジャムを作る時に解凍して加熱準備をします。

2、もちろん種子が沢山ありますが、容器\*\*のまま電子レンジに掛けます。

(500W で約5分)グツグツ泡が立ってきたら、レンジから取り出します。



3、取り出した果汁を目の小さな金網で濾して種子を取り除きます。網に付いた繊維状の物も濾しとって入れます。\*\*\*\*

4、種子を取り除いたジュースにグラニュー糖を入れて混ぜます。その割合は糖が全体の45%ぐら

いにします。パッションフルーツは糖度が15度前後ですからそれも計算に入れてグラニュー糖の量を計算します。またこの時ペクチンも添加しますが、ジャムの固さを考えて量を決めます。一般的に全量の1~1.5%です。ペクチンは最初からグラニュー糖と充分混ぜておきます。そうすると継粉になりません。



5、両者をよくかき混ぜて500W レンジで約10分間加熱します。途中吹きこぼれるので気をつけてください。吹き上がる時は何回かに分けて加熱すると良いです。(ちなみに私は3回ほどに分けて加熱しました。)

加熱中は白い泡が立ちますが、やがて透明な泡になってきます。これで加熱は終わります。加熱が終わった後。上蓋を開けますが、中の液が沸騰していますので、蒸気が噴き出すので気を付けてください。くれぐれも火傷をしないようにしてください。素手で開けると失敗します。



6、終わったら清潔なジャムの容器に流し込みしばらく放冷します。



7、さらに冷蔵庫に入れて冷やします。これで香りのよい甘酸っぱいジャムの出来上がりです。

ジャムの固さについて。

果実にはそれ自体のペクチンがありますので、ある程度固まりますが、硬いジャムにはなりません。とろりとしたペーストのジャムになります。私は少し固めるのに凡そ1%ぐらいペクチンを添加します。ただここで注意するのはペクチンを添加する時は先にグラニュー糖と十分混ぜて添加して下さい。ペクチンを単独で添加するとままこになり、十分に混ざりません。ただ粘度は果実の糖度、酸度によって異なってきます。(一般的なペクチンは酸度pHが3以下糖が50%近くにならないと固まりません。パッションフルーツの果汁は酸味が結構あるので十分だと思いますが、やや固めにする場合は別途ペクチンを追加して下さい。使用量は一般的な果物ジャムの時の量に合わせてると良いと思います。)

\* 果実の大きさにもよりますが、二十数個使用するとグラニュー糖も入りますから、ジャム全体で1kg近くの量になりますので容器もそれに合わせて準備してください。

\*\* 加熱容器は耐熱性のガラス容器を使っています。ガラスですと中が見えるので吹きこぼれを監視できて便利です。

\*\*\* 糖が少ないとペクチンが固まりません。またジュースの酸度が低いと固まりませんが、パッションフルーツのジュースは酸味が強

いので酸の添加しなくても良いのですが、他の果物の場合や混ぜたときは酸味が不足して固まらない事があります。酸味を増やすのにはレモンを絞って使うと良いですね。

**\* \* \* \***私は種子を取り除いていますが、他の方の作り方を見ると種をそのまま入れてジャムにしているの也有ります。確かにひと手間省けますが、やはりジャムは種をジャリジャリ噛みながら食べるのには違和感があります。それに種が無いとジャムが見掛けも綺麗ですね。

しかし種をそのままですと確かに製造は楽ですし、歩留まりも良くなりますかな。