

## ジャムを作ってみませんか？

村井 俊治

パンにジャムをつけて食べている方は多いと思います。ところでどんなジャムかを調べてから食べる人は少ないです。無添加ジャムと銘打ったジャムはとて高く、160gの小さいビンで800円から1000円もします。普通のジャムのビンには、次のような添加剤が入っています。

**リンゴジャム**：リンゴ、糖類、カルヴァドス、シナモン、ゲル化剤（ペクチン）、リンゴ酸、酸化防止剤（ビタミンC）、香料、野菜色素、乳酸Ca、紅花色素  
添加剤の少ないフルーベリージャムでも下記の添加剤が入っています。

**フルーベリージャム**：フルーベリー、糖類、酸味料、ゲル化材（ペクチン）、クエン酸ナトリウム

大体ジャムはドロツとしたゲル状になっていますね。ジャムは煮込んで固めるのではなく、ゲル化状態を作り出すためのいくつかの条件を満たす必要があります。それが、ペクチン・糖・酸という3つの要素です。ジャムがゲル化するためには、1%以上のペクチンと60~65%程度の糖（完成時）とpH2.9~3.4になる程度の酸という微妙な条件が必要なのです。ほとんどの果物、特に柑橘類にはペクチンが入っています。なぜペクチンを入れるかというと短時間にゲル状を作り出せるからです。なぜ香料を入れるかというと、原材料の果物が美味しくないからです。同じ理由で色素を入れます。つまりごまかしです。添加剤が入ったジャムはとて食べる気がしません。ガンになってしまいそうですね。

そこで手づくりジャムを作ることをお勧めします。我が家で作るジャムは、梅ジャム（我が庭の完熟梅を使用）、フドージャム（これも我が庭で取れるフドーを使用）、ミカンジャム（友人の井上さんの農園で取れる無農薬ミカンを使用）、柚子ジャム（上野原の農家から無農薬柚子を購入）、リンゴジャム（東都生協で購入した無農薬紅玉をうす切りして使用）、トマトジャム（知人から仕入れたシーズン末期のうらなりの青いトマトを使用）などです。砂糖は、甜菜の茶色の砂糖がベストです。三温糖でも結構です。本に書いている量の半分で十分です。ほかには一切入れません。よくレモンを入れるとレシピにあります。これも不要です。細かく切って、砂糖をかけておいて少しなじませます。水を入れずにゆっくり煮詰めます。ドロツとしたゲル状にならなくても気にしないことが大切です。冷えるとドロツとしますので、煮沸状態でドロツとすると固くなりすぎます。

ビンとフタは煮沸して、滅菌しておきます。暖かいうちに、ビンに一杯に詰め、やや冷えてからフタをします。

2.3ヶ月はカビが生えずに持ちます。心配なら冷蔵庫に入れます。すごく香りのある美味しいジャムができること請け合いです。

