

イチジクのジャム

以前、私の実家にイチジクの木がありました。実のなる木が家にあるのは楽しいのですが、猿が出没するようになってから、要らぬ競走をしなければならなかったのも思い出です。私の父も生前、「イチジクは癌予防に良い」といってよく食べていました。確かに癌にはなりませんでしたが…。他にも、抗酸化作用、肝臓、美容、便秘などにも良く効くみたいです。

今回はイチジクを使ったジャムです。想像してるのよりも、ずっと簡単にできます。そして失敗することもあります。今の時期ですと、マーケットにも沢山並んでいますよね。

使用する砂糖の量で甘さはどのようにもなりますから、初めは砂糖を控えめにすると良いですね。自然のほのかな甘みを楽しめれば、これにこしたことはありません。ロールパンを軽く焼いて、間に塗って食べる。十分に楽しめるおやつになりますが、ウイスキーのつまみにも意外にイケるのです。



- ①イチジクを四つ切にする
- ②スプーンで皮と実を分ける
- ③白ワイン・日本酒もしくは水を足して、好みで砂糖を入れる
- ④煮る
- ⑤これだけ

こんなので、イチジクのジャムの完成です。超かんたん!!! 季節ごとのいろんなものを使用して作って味わうのって、生活の一コマとはいえ、人生の彩りになりますよね。