

## もくじ

いちじくのジャム.....	2
こけもものジャム.....	2
梅肉漬けと初夏の和え物.....	3
いちじくといちごジャムの薄焼き.....	3
桃の瓶詰.....	4
すもものジャム.....	5
巨峰（皮なし）ジャム.....	6
さんしゅの実の焼酎漬け.....	7
巨峰柚子寒.....	7
柚子のピール.....	8
梅酒寒.....	8
李（すもも）のコンポートとジャム.....	9
泡雪寒のすももジャム添え.....	10
李のトルテ.....	11
大梅の砂糖漬け寒天寄せ.....	11
さくらんぼのジャム.....	13
李（すもも）ジャムのロールケーキ.....	13
大梅の赤紫蘇漬け.....	14
あんずの砂糖漬け.....	15
豊後梅のジャム.....	16
干し杏と杏ソース.....	17
甲州小梅の漬け物3種.....	17
豊後梅の砂糖漬け.....	18
かりんのエキス.....	19

## いちじくのジャム



いちじくは、クワ科の落葉高木であり、中世ペルシア語の語源で、中国に渡って「映日果」の字が当てられ、それがさらに転音して、いちじくとなったのである。小アジア、アラビア南部が原産地である。日本へは、寛永（1624～1644年）の頃、長崎に植えられその後、品種改良され現代は西洋いちじくが主流となっている。一般にいちじくの実と見えるものは、内部に無数の小花を植えた果囊で、花が人目に触れないままに実を結ぶことから「無花果」と書かれたのである。いちじくの果肉の部分は花托である。

いちじくは、生で食べるのが普通だが、一度に沢山収穫した場合はジャム・砂糖漬け・乾燥他に加工すると保存できる。

## こけもものジャム



### 材料

・こけもも300g ・砂糖150g ・味醂30cc

### 作り方

- 1) こけももは箆に入れ、流水で洗いごみがあったら取り除き水気をきる。
- 2) 鍋にこけももと砂糖を入れゆっくり約20分煮る。
- 3) 2) は味醂を加え仕上げる。

4) 瓶に3)を詰めキャップで閉め強火で10分蒸す。

### メモ

- ・ 富士山のこけももの木は群がっていて、常緑小低木。6月から7月に花が咲き10月中旬に実が熟す。
- ・ こけももの特徴は、真っ赤な実と酸味の強さにある。
- ・ 栄養成分はビタミンC、果糖、ブドウ糖、リンゴ酸などである。
- ・ ジャムに加工しておくことでデザートとして季節感を問わず使いやすい。

## 梅肉漬けと初夏の和え物



梅肉は酢漬け、砂糖漬け、赤しそ漬け、焼酎漬けとバリエーションを変え、特有の酸味を生かしながら漬け込む。漬け込んだ梅肉や梅肉ジャムを季節の魚の煮物に用いたり、和え物などに挑戦するとよい。

## いちじくといちごジャムの薄焼き



かわいいかくれんぼ

作詞 サトウハチロー 作曲 中田喜直

ひよこがね

お庭でぴよこぴよこ かくれんぼ  
どんなにじょうずに かくれても  
黄色いあんよが 見えてるよ  
だんだん だれが めっかった

すずめがね

お屋根でちょんちょん かくれんぼ  
どんなにじょうずに かくれても  
茶色の帽子が 見えてるよ  
だんだん だれが めっかった

真夏になるといちじくが実る。5月下旬にいちごをジャムに加工しておいたので、夏のこの時期、いちじくと合わせた甘酸っぱい夏の薄焼きがおすすめである。ほんのりいちじくの甘味とジャムの甘酸っぱさで、砂糖は入れなくても随分甘い。ふわっと仕上げるため鶏卵1個、ベーキングパウダーを加える。

夏が短い北欧では、沢山の果実を加工して瓶詰で保管しオーブンの焼き菓子などに積極的に用いているのである。

## 桃の瓶詰



ここ山梨は、甲州と言われた頃から「甲州八珍果」と呼ばれ多種類の果物を栽培していた。特にその一つ、桃は食べ頃がきて約3日しか保存がきかないので、農家では瓶詰に加工している。よく熟れた1Kの桃を洗い皮をむき適当に包丁で大きく切って、水200cc、砂糖40%と共に加熱する。最後に風味付けとして、大さじ1のレモン汁を加える。瓶に煮上がって冷ました桃をしっかり詰め、砂糖液を加えて約10分加熱殺菌する。空気が入らない様に蓋をきちんと閉めて冷蔵庫などで保存する。

## 桃のシロップ漬け（桃のビン詰め）



桃の生産量が日本一の笛吹市一宮町の農家の皆さんが昔から作っている作り方を、JA ふえふき一宮西支所で教えて頂きました。

### 材料

- 1 ビン 450cc 当たり、・硬い桃（種を除いて350g以上）
- ・砂糖 65g 水 適量 塩 少々

### 作り方

- 1) 桃を縫合線にそって2つに割る。（農家では押し切り器・核割器を使います）
- 2) 桃をしっかり手に持って種を取り除く（農家では除核器を使います）
- 3) 小さいものは2切りのまま、大きいものはさらに2つに切る。（4つ切り）
- 4) 桃の皮をむき、変色を防ぐため適量の塩水につける。
- 5) 水洗いしたビンに砂糖65gを入れ、ビンの1/4程度（砂糖が溶ける程度）の水を入れて溶かす。
- 6) 4の桃を塩水から取り出し、沸騰中のお湯の中に入れ、3～4分煮る。（桃を少し柔らかくしてビンに入れやすくするため）
- 7) 柔らかくなったら水につけて冷ます。（バケツに水を入れておき、2～3回水を替えて冷ますと良い）
- 8) 桃約350gを砂糖水のビンの中につめ、水を加える。ビンいっぱい水を足して、軽くふたを閉める。
- 9) 蒸し器にお水を入れ、ビンを並べ、沸騰してから中火で30分蒸す。フタは軽く閉めておく。  
\*蒸気が上がっている蒸し器にビンを入れると割れることがあるので注意。
- 10) やけどに注意しながら、蒸し器からビンを取り出し、直ちにフタをしっかり閉める。  
\*かなり暑いので軍手と厚手のゴム手袋2枚重ねて閉めると良い。
- 11) 逆さまにして冷ましておく。
- 12) ビンが冷めたらフタの中央がへこんでいるか確認し、冷暗所に保存する。

## すもものジャム



7月になると種類の異なったすももが収穫される。アントシアンの色彩の強いすももならジャムがお勧めである。李(すもも)はバラ科サクラ属落葉小高木として世界のいたるところで栽培され欧亜系、東亜系、米国系の3分類があり日本は東亜系に属し、原産地は中国で巴旦杏(はたんきょう)、郁李(はいくり)の日本すももを基本種とする。10世紀頃、遣唐使によって運ばれたのか「からもも」と呼ばれていた。

成分としてはブドウ糖が多く果糖、ショ糖、キシロースを含み酸含量は1.3%程度でリンゴ糖、クエン酸を含む。遊離アミノ酸はアスパラギン酸、グルタミン酸、プロリンを含む。ビタミンC、カロテンは少ない。

すももは乾燥品、果実酒、ジュースなどにも加工されている。

左側の写真はすももの花である。

## 巨峰（皮なし）ジャム



山梨県は古くから果物の産地である。平成20年の葡萄は日本一を誇り生産高6万5500トン、26%を占めすももと並び全国一である。

巨峰は他の種類と比べ香り高く実は大きく一粒約20gと量感がある。そのことから「ブドウの王様」と言われている。紫色の果皮はアントシアニン系の色素、香り成分はアルコール、エステル、アルデヒド、ケトン、ラクタン類などである。

### 材料

・巨峰 1kg    ・砂糖 500g

## 作り方

- 1) 巨峰は房から一粒々はずし、洗って両手で皮をむく。
- 2) 鍋に1) を入れ砂糖を加えて弱火で 30 分程煮詰める。
- 3) 2) が冷めたら瓶に入れ蓋を閉め殺菌し保存する。

## メモ

- ・ 飴色が奇麗で風味こそ少ないが皮なしなので農薬の心配もない。
- ・ パンやクラッカーに塗って食べる他、ケーキなどの洋菓子に利用もできる。
- ・ ジャム中の砂糖分量は、好みで調節すると良い。

## さんしゅの実の焼酎漬け



冬將軍の到来の 12 月になるとさんしゅの実が真っ赤に色づくので収穫する。そのまま口に含み味わうと甘苦い味と中央に硬い種があるので口から出す。

さんしゅの実はゴミなどを取りさっと洗って、ザルにあげ水を切る。焼酎漬けにし 1～2 ヶ月保存したらすすめる。健胃、消化のほか、強壯に効果があるらしい。

## 巨峰柚子寒



旬に収穫した果物は砂糖煮にすると良い。今回は巨峰と柚子の砂糖煮を寒天に固め友人にすすめたところ「美味しい」と言ってくれたので紹介した。旬の果物は保存が利かないので砂糖で煮て瓶詰めにするとうい。

## 柚子のピール



柑橘類の外皮の砂糖漬けを「ピール」と呼んでいる。ピールとは果物の皮の意である。一般的には焼き菓子、寄せ物、アイスクリームなど洋菓子の装飾品に使われている。

1月中旬、身延町和名場の伯母から「柚子皮の砂糖漬け」の作り方を教えて頂いた。保存状態がよければ、年間通し使用可能。湯呑茶碗に入れ熱い湯を注いで飲むとスーッとした香り（リモネン・テルピネン・ミルセン他）は柑橘系の中で最も好まれる。零下になると腐敗するので、それ以前に調理加工をすすめる一品である。苦み成分のナリンギンが問題であり下処理をしアクを除去する。

### 材料

・柚子 15 個 ・グラニュー糖 1 kg

### 作り方

- 1) 柚子は洗って水気を切る。上から6等分の放射状に切り外皮だけにする。もっと小さく切っても良い。
- 2) 1) はたっぷりの水に1日晒す。
- 3) ホーロー鍋で2) は2回、茹で溢してアクをぬく。(苦味を取る)
- 4) 3) は一昼夜笹に並べ干す。
- 5) ホーロー鍋に4) と半量の水、グラニュー糖 2/3 を入れ弱火で約1時間煮る。
- 6) 5) が煮詰まったら残りのグラニュー糖は、羊羹流しに入れ全体をコロ々状の立体的にまぶして出来上がり。

## 梅酒寒



梅雨の季節、うっとうしいので清涼感のある「梅酒寒」を作ってみよう。梅酒はまず、氷砂糖 1.2kg を用意し青梅（大梅）1kg は洗いざるにとって水を切る。梅の成熟果はクエン酸が 40～80%を占めリンゴ酸、シュウ酸などから成っている。梅果実の香気成分はベンズアルデヒド、安息香酸、ベンジルアルコールなどである。

瓶に青梅、氷砂糖を交互に入れ、最後に 35 度の焼酎を注ぐ。（写真）瓶に蓋をし、約 3 ヶ月経ったら梅酒が出来上がり。梅酒はクエン酸が多く 100ml に 80 mg が含まれ、酒税法上リキュールに分類され果実酒として、夏場家庭で飲まれている。他にかりん、くこ、くわの実、スモモ等の果実酒がみられる。今回は、昨年作った梅酒を用いた。

#### 材料

・梅酒 80cc ・砂糖 40g ・粉寒天 2.8g ・水 200cc ・レモン果汁 大きじ 1 ・くこの実 20 粒

#### 作り方

- 1) 鍋に水、粉寒天を入れ約 10 分置く。
- 2) 1) を加熱し、砂糖を入れ約 1 分沸騰させる。少々冷まし梅酒とレモン汁を加える。
- 3) 水滴の残る羊羹流しに 2) と水、戻したくこの実を入れ固める。
- 4) 3) を切って、梅の葉を下に敷き皿に盛る。

## 李（すもも）のコンポートとジャム



世界の李を大きく分類すると欧亜系、東亜系及び米国系の 3 つに分けられる。日本在来の李は東亜系に属し、原産地は中国である。日本には、10 世紀頃、遣唐使によって中国から伝来されたと言われている。

李の語源は、「酸っぱいもも」から「すもも」になったようである。

山梨県の南アルプス市秋山を中心に栽培されている李は、出荷量、8120 t と日本一である。「李」と書き「プラム」と呼ばれるが、レッドエース、紅りょうぜん、旭光、李王、ソルダム、ホワイト、貴陽、太陽など多くの種類が栽培されている。近年、品種改良が急ピッチで進められ李とは思えない約 150 g の大型、多種類、赤系のプラムが登場するようになっている。ここでは、コンポートとジャムを紹介する。

以前、見たバンベルグの家庭の地下室に貯蔵されている「プラム漬け」には圧倒した。

李は、南アルプス市NPO法人ほったらかし畑「再耕の結」より教材提供をいただいた。

#### 材料(コンポート)

・レットビュート 1 k g    ・グラニュー糖 500 g    ・レモン汁大さじ 2

#### 作り方

- 1) 李 1 kg は洗い皮を剥く。可食部を切って重量計測する。
- 2) 1) の全重量に対し 50%~70%のグラニュー糖を用意する。
- 3) ホーロー鍋に李とグラニュー糖を加えゆっくり約 30 分加熱する。(途中で上のアクを刷毛で除く。) レモン果汁を注ぐ。
- 4) 殺菌した瓶にコンポートを詰める。瓶には製造月日を記入。

#### 材料(ジャム)

・レットビュート 1 k g    ・グラニュー糖 500 g    ・レモン汁大さじ 2

#### 作り方

- 1) 李は洗い皮を剥く。可食部を切って重量計測する。
- 2) 1) の全重量に対し 50%~70%のグラニュー糖を用意する。
- 3) 1) はミキサーにかける。
- 4) ホーロー鍋に李とグラニュー糖を加えゆっくり約 60 分加熱する。(途中で上のアクを刷毛で除く。) レモン果汁を注ぐ。
- 5) 殺菌した瓶にジャムを詰める。瓶には製造月日を記入。

## 泡雪寒のすももジャム添え



泡立て卵白のように比重の少ないものと寒天、砂糖ゾルを混合して作る「泡雪寒」は泡と寒天液が分離しやすいので注意する。砂糖の一部を残して泡立てた卵白に混ぜておくと分離しにくい。寒天液の濃度は1.5%、寒天液を40℃位に下げると粘度が増し、泡が上昇しないため均質に混ざるので分離しにくい。寒天の寄せ物として、牛乳寒、果物寒などがあり、その中で「泡雪寒」が最も調理操作が難関とされている。すももは南アルプス市「NPO法人ほったらかし畑再耕の結」よりご協力頂いた。ジャムは砂糖60%にラム酒を少々加えた。色彩・香り・食感の三拍子揃った泡雪寒のすももジャム添えができた。

#### 材料

- ・粉寒天 6.5g (粉寒天の濃度は1.5%が良い)   ・水 300cc   ・砂糖 90g   ・卵白 30g (1個分)
- ・すももジャム大さじ4   ・バニラエッセンス少量   ・ラム酒大さじ1

#### 作り方

- 1) 鍋に水と粉寒天を合わせ浸し約10分後、火にかけて沸騰させる。粉寒天がよく溶けたら砂糖を煮て火を止める。
- 2) 乾いたボールに卵白を角が立つまでしっかりと泡立てバニラエッセンスを入れる。
- 3) 1)を40℃に冷やし2)と混ぜ、ぬらした型に流す。
- 4) 3)が固まったら皿に取りすももジャムを添える。

## 李のトルテ



トルテは、焼き菓子の底に練りパイ生地を敷きスポンジを流し焼いたドイツ菓子。上に季節の果物やジャム、クリームをトッピングやはさんで仕上げる。山梨県は桃、葡萄、林檎、梨、李等の果物が多く栽培され多くの食品加工技術が見られるようになった。

## 大梅の砂糖漬け寒天寄せ



**ていんさぐぬ花**      沖縄民謡

1.

ていんさぐぬ花やー  
爪先(ちみさち)に染(す)みてい  
親(うや)ぬゆし言(ぐとう)や  
肝(ちむ)にすみりー

2.

夜走(ゆるは)らす船(ふに)やー  
にぬふぁ星(ぶし)目当(みあ)てい  
我(わ)ん生(な)ちえる親(うや)や  
我(わ)んどう目当(みあ)ていー

3.

天(ていん)ぬぶり星(ぶし)やー  
ゆみばゆまりゆい  
親(うや)ぬゆし言(ぐとう)や  
ゆみんならんー

天候不順で2011年の梅の収穫はあまりなかった。「梅は毎年漬けるもの」とは、よく言ったもので、梅は食欲増進、体調不良など陰で健康をささえてくれているようである。梅割り器で割って、砂糖漬けの2度目に良く揉んだ赤紫のしそを漬けたらそれは々、色調もあざやかで美味しく夏バテ防止におすすめである。

梅の原産地は中国中南部で栽培の起源は古く『古今集』(905年)以前の和歌の花は桜よりも梅の花を表し、中国より渡来した。梅実の香気成分はベンズアルデヒド、安息香酸、ベンジルアルコールなどである。酸味強く生食には向かないので多くの梅漬が行われている。

赤じそは梅干し作りに欠かせなく、独特の赤い色は梅に含まれる有機酸によって引き出される。しそ特有の香気はペリラルデヒドであり、これだけで爽やかな香りがする。梅干しなどに用いる赤じその色素はアントシアニン系色素のシソ

ニンとペリラニンであり抽出した色素が梅干しなどに使われている。砂糖漬けによって赤しその鮮やかな液体が多く浸出でき漉し寒天寄せとした。

## さくらんぼのジャム



6月になると南アルプス市を中心にさくらんぼが収穫されている。さくらんぼは別名「おうとう」とも呼ばれバラ科サクラ属、落葉高木であり一般的には赤い果実が栽培されている。品種によって黄白色、赤紫色などもあるようである。桜の木に花が終わると、小さめの赤紫の実がつくがそれに似ている。品種により香、甘さ、酸味が多少ことなる。ところで、さくらんぼのジャムを頂いたので紹介する。

### 材料

・さくらんぼ 500 g ・砂糖 300 g

### 作り方

- 1) さくらんぼはゴミを取り良く洗い水気を除く。
- 2) 種を取りミキサーに軽くかける。(少しなら包丁で刻む)
- 3) 鍋に2) と砂糖半分を入れ 15 分加熱する。次に残りの砂糖を加えて熱する。
- 4) 加熱殺菌した瓶に 3) を移し冷蔵庫保存する。

## 李（すもも）ジャムのロールケーキ





李は山梨県が、ナンバーワンの生産量を誇る果物の一つである。李の特徴は、何ととっても桃に比較し表皮が硬く酸味が強い。古くから李は和歌に詠まれ自生の李もあるようである。冷凍に李をすると風味は薄れるが色彩はしっかり残る。新鮮な李はジャムに調理加工することをおすすめする。

赤色が濃いレッドエースについて「NPO法人ほったらかし畑再耕の結」より頂き李ジャムに調理加工しロールケーキとして登場した。

#### 材料

・卵 4個 ・薄力粉 70g ・砂糖 60g ・牛乳 大さじ1 ・バニラエッセンス 適量 ・李ジャム 60g

#### シロップ

・洋酒 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・水 大さじ1

#### 作り方

- 1) シロップを作り冷ます。
- 2) 薄力粉は2回ふるう。
- 3) 卵は共立てししっかり泡立てる（3倍量になるのが目安）。
- 4) オーブンは170℃に予熱をしておく。
- 5) ボールに2)と3)、ふるった砂糖、牛乳、バニラエッセンスを入れさっくり混ぜる。
- 6) 鉄板にクッキングシートを敷き上に5)を広げ、オーブンで170℃、中段で8分間加熱し、焼き止めに2分間する。
- 7) ある程度6)が冷めたらシロップを塗り、李ジャムをのせ手早くロール状に巻く。
- 8) 7)は左側から切って皿にのせる。紅茶の飲み物を用意する。

## 大梅の赤紫蘇漬け



紫蘇には、多くの $\alpha$ リノレン酸が含まれている。 $\alpha$ リノレン酸は、体内で DHA や ERA に代謝され、アレルギーや生活習慣病、老化の防止に役立っている。そこで大梅と合わせて紫蘇漬けを作った。

## あんずの砂糖漬け



あんずは6月が旬で熟したものは、果皮がオレンジ色で程良い酸味がある。

主にビン詰のアプリコットジャムとしても加工される。

さて原産地は中国東部で植物学上アズ類はホンアズ、マンシュウアズ、モウコアズの3種に大別される。世界各国で広く栽培されているのはホンアズである。

我国には中国から11世紀に薬用として、渡来し文献に登場、漢方薬として広く用いられた。現代の主要品種は平和、広島大実、甲州大実、新潟大実、早生大実、山形3号、宮坂などがある。干しあんずはあめ色で $\beta$ カロテンが果実中最高で若干の渋みタンニンがある。

## 豊後梅のジャム



あめふり

北原白秋 作詞

中山晋平 作曲

あめあめふれふれ かあさんが  
じゃのめでおむかえ うれしいな  
ピッチピッチ チャプチャプ  
ランランラン

かけましょかぼんを かあさんの  
あとからゆこゆこ かねがる  
ピッチピッチ チャプチャプ  
ランランラン

2013年6月の中旬、今年は春から初夏にかけて雨が少なく其のせいか豊後梅が早く色付いた。そこで、ジャムに調理加工することとした。良く洗い水気を切って種取り器で、種を除き計って同量の砂糖を用意し3回の分け加え時間をかけ加熱した。

「甘酸適和」とはよく言ったもの程良い両者の釣り合いと何と云っても色調がよくトロンとしこれならいろいろデザートに用いられそうである。豊後梅ジャムは、適度の酸と糖の存在下でペクチンがゲル化したもので、この場合、熟した豊後梅でないと未熟ならこの様には出来ない。保存容器に入れ殺菌する。

## 干し杏と杏ソース



2013年6月中旬、知人が「娘の誕生に合わせて記念樹とした杏が沢山なったので使って」と持ってきた。お聞きしたらいつもは、砂糖漬けやジャムにして杏収穫の季節を迎えているという。

杏は種を除き干し杏とした。(写真左)

一方は、特性の杏ソースで和え物やサラダに掛けたら意外に色彩良く風味に優れていたののでここで紹介した。調理実習でも調理したら学生も意欲的に各種ソースに取り組んでいた。

杏果肉の濃い色彩はカロテノイド色素の $\beta$ -カロテンが多く果実中、杏のカロテンは最高で、ビタミンCは割合少ない。熱しても生でもこのカロテノイドは、退化せず、強い酸味と渋み(タンニン)を有する。杏ソースは、半分以上が熟れた杏を使用しドレッシングの調味料のオリーブ油、酢、胡椒が基本で多彩にアレンジできる。

長期保存の杏ソースは、殺菌し冷蔵庫に貯蔵すると良い。

## 甲州小梅の漬け物3種

|



シャボン玉

野口雨情作詞

中山晋平作曲

シャボン玉飛んだ 屋根まで飛んだ  
屋根まで飛んで こわれて消えた  
シャボン玉消えた 飛ばずに消えた  
うまれてすぐに こわれて消えた  
風 風 吹くな シャボン玉飛ばそ

5月下旬になると待っていたばかりと「甲州小梅」の採集が始まる。酢と醤油が基本で食塩で揉んで花鰹、糸昆布、揉んだ赤じそ、甘酢生姜他の添加食材を入れ多彩な味を楽しんでいる。

## 豊後梅の砂糖漬け



2013年の初夏に豊後梅が思ったより多く収穫できた。梅酒が一般的なので、「砂糖漬け」にした。よく熟れている黄色の少々軟らかい豊後梅は洗ってそのまま食べたが思ったより甘くちょっとびっくりした。猛暑の夏、氷を入れて食べたり飲んだら最高と今から楽しみである。大粒種の豊後梅は梅の杏の近縁、植物であり相互に雑種を形成するらしい。なので、自然状態で生じた杏系梅には豊後梅があり梅の中で杏に近い。

豊後梅は、大分県の郷土の花として昭和 41 年 8 月に県木と命名した。豊後梅は、その名の通り梅花は大輪八重の淡紅色で優美である。大分県が発祥で古く豊後の名産とし江戸初期の『花檀綱目』（1681 年）水野元勝に載っており世に知られるようになった。さらに豊後杵築（きつき）藩主松平家から毎年、将軍家に「大梅の砂糖漬け」が献上され実が大きく、美味しいことと珍重されたようである。

## かりんのエキス



かりんは、中国が原産とされるバラ科の落葉樹になる果実で、古くから薬用として用いられ日本でも全国で栽培している。かりんは「果物類」と言っても、実が非常に硬い上、渋くて生では食べられない為、香りを楽しむ、また、薬用成分を利用する様な使い方になる。かりんとマルメロは一見同じものの様にも見えるが、表面に違いがある。かりんは表皮がパパイヤのようにつるつる滑々、マルメロは産毛のようなものが生えている。ただ、香りや薬効成分が同じである。但しかりんはそのままでは食用とならない。

かりんは皮・種も使う。ざっくり切って、たっぷりの湯で 1 時間加熱し約 1/3 になるまで、茹でる。次に漉し砂糖は 3 回に分けて、加え長時間煮詰める。時間、労力のかかる調理加工なので、貴重である。エキス用には、良質のかりんを選択する。

かりんエキスは、果実を蜂蜜などに漬け込んでおく事で得られるエキスで、咳止めや喘息などに効果がある。この度のようなエキスを作る際、少々苦味が残るが、一番薬効がある種子も一緒に入れる事で効果の増幅ができる。

今回は色彩が美しく、濃厚なかりんエキスを紹介した。ワインカラー状の色調でコップに入れ熱湯で薄めて飲んだら甘すっぱい味が口、喉を通過し「これは喉に良い」と実感したのである。酷寒の大寒、風邪の予防とし試してみたいかですか？

資料提供：山梨学院短期大学食物栄養科 教授 依田萬代先生