



## 伊勢原みかんのジャム

お手伝いの入門に、  
難しいジャムづくりはいかが？

おうちで楽しいジャムづくり。  
いろいろな果物で簡単につくれるのでおすすめです！

### 材料2人分

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> みかん  | 3個     |
| <input type="checkbox"/> 砂糖   | 大きじ2~3 |
| <input type="checkbox"/> レモン汁 | 小さじ1   |

## 作り方

- みかんの皮をむいて鍋に入れる。ごく弱火にかけながら実を木べらでつぶす。(先にカットしておいても○)
- 汁が出てきたら砂糖を入れて弱火で煮詰める。レモン汁をいれて混ぜながら加熱する。
- 柔らかくなってきたら器にうつし、冷めたらできあがり。



### 指導のポイント

- みかんの皮むきはお手伝いしやすいポイント。子どもを頼ってあげると楽しい体験に！
- 房の皮が気になる場合はむいておくともよいでしょう。
- 鍋底が焦げ付きやすいので、弱火で混ぜながら加熱しましょう。



### MEMO

伊勢原だけでなく、小田原、三浦など県内各地で生産されているみかん。四国や九州のものに比べて酸味が強いそうで、ジャムづくりにぴったりなんです。下ごしらえはみかんの皮をむき、木べらでつぶすという簡単さ。3歳頃からお手伝いができますよ。皮入りのレシピもおススメですが、まずは食べやすさを意識しての皮なしです。作ってみてお口に合えば、たくさん煮詰めて保存用にしてもいいですね！



体験



知識



カテゴリ

おやつ

調理時間

15  
min

人数

4人〜

費用

¥ ¥ ¥

