

ブルーベリージャムの作り方

- ブルーベリー 500g
- レモン汁 1/2個
- 砂糖 200g~250g



(写真はイメージです)

- ① 厚手の鍋にブルーベリーを入れ、材料の砂糖の1/3をかけて、水分が出るまで少しおく。
- ② 鍋を火にかけ、果肉がやわらかくなってきたらあくを取り、残りの砂糖を2回くらいに分けて加え、焦がさないようにかき混ぜながら煮る。
- ③ ほどよい硬さ(冷めると硬くなるので少しゆるめの方がよい)になってきたら、レモン汁を加えて火を止める。

ブルーベリーマフィンの作り方 (直径7cm×3cmのマフィン型6個分)

- バター 75g
 - グラニュー糖 100g
 - 卵 大1個
 - 薄力粉 180g
 - あら塩 少々
 - ベーキングパウダー 小さじ2
 - 牛乳 75ml
 - ブルーベリー(冷凍ブルーベリーを使うと実が崩れずに仕上がります) 150g
- ※合わせてふるっておく



(写真はイメージです)

- ① ボウルにバターを入れて、泡立て器でほぐし、グラニュー糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ② 良く溶いた卵を3回に分け①に加え、その都度よく混ぜる。
- ③ ②に※のふるった粉類の1/3を加え、ゴムベラで大きく混ぜ、粉がやや残っているところに牛乳の1/2を加える。
- ④ ③の牛乳がやや残っているところに、残った粉類の1/3を加え大きく混ぜる。
- ⑤ ④の粉がやや残っているところに、残りの牛乳を加え、軽く混ぜ、残りの粉類を混ぜる。
- ⑥ ⑤の中に、ブルーベリーを加え、つぶさないように大きく混ぜる。
- ⑦ スプーンを使って6等分に分けながらマフィン型に入れる。
- ⑧ 180℃に温めておいたオーブンで23~25分間焼く。

ブルーベリー酢の作り方

- ブルーベリー 250g
- 氷砂糖 500g
- りんご酢 500ml

○すべての材料を密閉容器に入れ、2週間ほどしたら出来上がり。
※炭酸水やサワーなどで割って飲むとさっぱりとおいしいですよ！

ブルーベリースムージーの作り方

- 冷凍ブルーベリー 80g
- 牛乳 100ml
- お好みでガムシロップ 適量
- 氷 5～6個

○すべての材料をフードプロセッサーまたはミキサーに入れてかける。
※トロトロのシャーベット状のうちに、コップに入れてお召し上がりください。



(写真はイメージです)

<レシピ提供：日高市ブルーベリー研究会、「ベリーズファーム」松浦さん>