

和歌山の  
うめジャム  
ume jam



お子様にも大人気!  
パンやクラッカー、  
ヨーグルトとの相性抜群!



分量のめやす



- 黄色い南高梅(冷凍) 1kg
- 砂糖 800g~1kg

好みによりますが、  
梅と砂糖が  
同分量でも意外と  
甘く感じません



アドバイス



- 冷凍した梅を使うことで、きめ細かいジャムができます。皮付きのままでもOK!
- 生梅のまま煮込む場合は2~3分湯通しして下さい。
- 鍋は酸に強いホーロー鍋か土鍋等がおすすです。
- 梅の冷凍期間は匂い移りや乾燥を防ぐ為、半年を目安に使ってください。

1. 材料



たったこれだけ!



南高梅を水洗いして軽く水気を切って、  
冷凍庫で24時間以上凍らせます。  
※黄色く熟した梅を使います。

2. 冷凍梅をレンジで解凍

自然解凍でもOK!!



煮込む前に数カ所  
梅に穴を  
開けてください

目安として約2、3分。  
(ある程度解凍できればOK)

3. 梅だけを煮込む(皮付でもOK)



煮込むとこのようになります。  
(梅を潰す時汁はねに注意)

中火

4. 砂糖を入れて煮込む

種を取り  
ミキサーをかける  
と更になめらか  
になります



弱火

砂糖の半分程度を入れて、中火で水分  
が出るまで煮詰めます。しばらく煮ると果  
肉がとろけます。全体的に果肉がとろけ  
たら、種を全て取り除きます。

5. アクをとります



※煮詰めすぎると、  
ピン詰め後に  
固まりすぎます

弱火

残りの砂糖を入れ、少しシャブシャブの状  
態になるまで煮詰めていきます。アクが出  
たら取り除き、わずかにとろみが出るまで  
(15分~20分程度)煮詰めて下さい。

6. 出来上がり!



熱消毒したピンに詰めます。1kgの梅で約  
900mlのジャムができます。※未開封の  
場合、冷蔵庫で1~2ヶ月保存できます。