

ゴーヤジャムレシピ

今年、畑のゴーヤが元気で、たっぷり収穫でき、ゴーヤの佃煮のレシピを教えてもらったり、新しい食べ方を開発した中で、大ヒットとなったのが完熟ゴーヤのジャムでした。畑も3日も空けると、ゴーヤが真っ黄色に熟して、口を開き、赤い種をのぞかせているのがあちこちにぶら下がっている。去年までは、なんだか気持ち悪いので、捨てていましたが、これをジャムにすると甘くておいしいという話を聞き、試しに作ってみたら、これがまた美味しくて……
ゴーヤ独特の香りもなく、色もきれいで、まさかこれがゴーヤのジャムとは誰も信じられないようなジャムに変身してくれたのでした。

使用材料

完熟ゴーヤ	1kg
上白砂糖	150g
レモン	1/2個
ウイスキー	適量



完熟ゴーヤ



完熟ゴーヤ



適当に刻みます。
完全に熟したものは手で潰せるほど柔らかい。



砂糖をまぶして



レモンを絞って、攪拌し、しばらくなじませます。



火にかけて煮ます。
トロツとしてきたら、ウイスキーを垂らし、しばらくして火を止めます。

完熟したゴーヤの実は柔らかいので、加熱時間も短く、手間がかかりません。
完熟したゴーヤは冷蔵庫で保存がききますので、量がまとまった時にジャムにします。
今夏一番のお勧めジャムです。