

今から1万～1万5千年前、旧石器時代後期の人類が、みつばちの巣から蜜を取り、蜜を使って果実を煮たことが、現在のジャムの起源であるとされています。

ジャムとは、フルーツの果実や果汁に重量比 10%から同量程度の砂糖や蜂蜜を加えて加熱濃縮し保存可能にした食品。ジャムの糖度は国や地域によって基準が異なりますが、日本の場合には糖度 40 パーセント以上のもの、ヨーロッパでは糖度 60 パーセント以上のもの、アメリカでは糖度 65 パーセント以上のものがジャムとされています。一般的に使用されるフルーツにはイチゴ、アンズ、リンゴ、オレンジ、ブドウ、イチジク、ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリー、モモなどがあります。珍しいフルーツや野菜(ルバーブ、ニンジン、カボチャなど)、花卉(バラ、スマレ、ラベンダー)を使ったものも出てきており、専門店などでは 30 - 40 種類を揃えているところもあるとのこと。

*** 鶏もも肉のソテー・和風ジャムソース**

材料	2人分
鶏もも肉	1枚
苺ジャム	大 1.5 杯
仙台味噌	大1
しょうゆ	大1
酒	大1

1. 鶏もも肉は余分な脂や皮を取り除き、内側に4～5本浅く切り目を入れる。
2. いちごジャム、仙台味噌、しょうゆ、酒はよく混ぜておく。(和風ジャムソース)
3. フライパンに鶏もも肉の皮を下にして入れ、中火で3分ほどこんがり焼く。裏返して内側も3分ほど焼く。
4. 3. に2. のジャムソースを全体に回しかけ、ふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにしたらふたをとり鶏肉を返して和風ジャムソースを全体に絡める。



*** レンジ焼き豚・玉ねぎにんにくジャム**

材料	作りやすい分量で
豚ロース肉(塊)	300 ～400 グラム
玉ねぎ	中 1/4 個
にんにく	ひとかけ
苺ジャム	大3
しょうゆ	大3
酒	大1
胡椒	少々

1. 豚ロース肉(塊)全体をフォークで刺して穴をあけ、胡椒少々を肉全体にすりこむ。
2. 玉ねぎ、にんにくはすり下ろす。
(チューブのおろしにんにくを使う場合は小 1/2)
3. 2. と苺ジャム・しょうゆ・酒をよく混ぜておく。(玉ねぎにんにくジャム)
4. 1. の豚ロース肉と3. をジッパー付きの食品保存用のポリ袋に入れて玉ねぎにんにくジャムを肉によく絡ませて1時間ほどつけ込む。
5. 耐熱皿に4. の豚ロース肉とたれをすべて入れて、ラップをなしで電子レンジ 500W で6分ほど加熱し、一度取出し肉の上下を返し、たれを上からかけてさらに5分ほど加熱する。
(肉を半分に切ってみて火が通っていなければさらに1～2分加熱する。)

