

春をいきいきと過ごす薬膳レシピ 「クコの実とハーブのいちごジャム」



- いちごをトマトに変えてもおいしい
(お肉のソースにもなります)
- ローズマリーは、スーパーのスパイス売場にある乾燥したものを使います
- クコの実から甘味が出るので、砂糖は控えめです
- カマンベールチーズ、ヨーグルトにも合います

材料 (作りやすい量)

- いちご
1パック(ヘタをとって250gくらい)
- 砂糖 60g (いちごの25%)
- ローズマリー (乾燥) 小さじ1
- 熱湯 30ml
- クコの実 15g
- レモン汁 小さじ1



作り方

- ① いちごは、ヘタをとって砂糖をまぶし、1時間ほどおく。
果汁が出て、しっとりしてくる。
- ② ローズマリー
は、熱湯30mlに10分浸しておく。
- ③ ①にクコの実を加え、火にかける。
- ④ ②を茶こしで濾しながら水分のみ③に加える。
(ローズマリーの食感が気にならないなら、濾さずに加えてもOK)
- ⑤ いちごを軽く潰しながら、20分弱火で煮る。
- ⑥ レモン汁を加えて火を止める。



①いちごに砂糖をまぶして放置