

土からキッチン～『ローゼルジャム』～健腸レシピ

2021年10月20日

笑顔日記から引き続きの健腸レシピです～♡

かわちゃん農園で収穫した「ローゼル」をつかってジャムをつくりました！

「ローゼル」は古代エジプトの王家で不老長寿の秘薬とされていたそうで、クレオパトラも愛用していたと伝えられています。

美と健康に欠かせないものだったようです。ローゼルは乾かしてハイビスカスティー🌸として利用されていますが、ハイビスカスとは違う植物です。しかしよく似た可愛い花をさかせていますよ！



「ローゼル」は、ビタミン、ミネラル、アントシアニン、ペクチン、クエン酸、リンゴ酸が豊富に含まれます。美白・利尿・浮腫・便秘・疲労回復などの効果が期待できます。

今回はリンゴも合わせて食べやすいジャムにしました。リンゴも便秘や下痢の予防に効果的なのでぜひお試しください。

【材料】

ローゼル 100g

りんご 1個(250g)

天然液体甘味料 100ml ※砂糖なら60～80gくらいと思いますが、甘さは調整してください。



【作り方】

①ローゼルはガクの部分を使う。ガクを細かくみじん切りにする。(今回は紐を引くだけで簡単にみじん切りにできる秘密兵器を使いました！)



②りんごは皮を剥き、みじん切りにする。

③鍋に①と②を入れ甘味料を加えて火にかけ、焦げないように混ぜながら煮詰めたら出来上がり！

りんごが柔らかくつぶれてとろっとしたらいい感じです♡少し食感が残るのが美味しいと思います。



とても綺麗な赤いローゼルジャムですよ！

パンにつけたり、ヨーグルトに入れたり色々な使い方ができます。

甘酸っぱくてたっぷり食べられますよ～😊つくればお待ちしています。

