



### ～手軽に手作りジャム&チーズ～



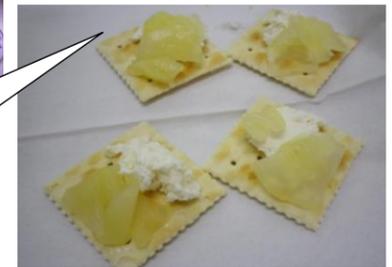
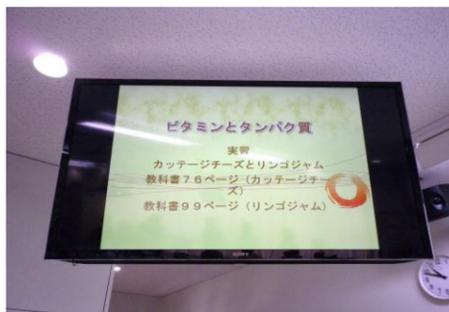
最近ではジャムという呼び名の他、コンフィチュールとも呼ばれ、一瓶数千円もする高級品などがある”ジャム”ですが、身近な食材を使って簡単に作ることができます。今回はりんご・砂糖・レモン汁の3つの材料でりんごジャムを作りました。同時に簡単にできるカッターチーズも作りました。とても簡単に、おいしくできてみんな大満足！

### 身近な食材を使っておいしく作る。

今回作ったジャムは長時間煮たり、特別なものを入れることなくレンジで簡単にできます。ジャムはパンの他、ヨーグルトのトッピングやお料理に添えてもいいですね。軟質なフレッシュ(非熟成)タイプのカッターチーズは、サラダやお菓子などにも使えます。高タンパク、低脂肪なので朝食にもおすすめです。温めた牛乳にレモン汁を加えるだけでできます。どんなものも手軽に買える世の中ですが、自分で作ったもののおいしさは格別。ただし、家庭で作ったものは保存料等の添加物がない分、保存方法を間違えるとカビたり腐せたりします。学校で学んだ食品保存の方法を参考に安全に保存しましょう。



計量カップやスプーンを使っての計量も上手になってきました。



クラッカーの上に出来上がったばかりのカッターチーズをのせ、その上にりんごジャムをのせていただきます。



### 最後まで協力することができました！

調理実習は作って食べるだけでなく、清掃、ゴミ捨までを含んでいます。2学期になりほとんどの班が最後までみんなで協力して実習を行うことができるようになりました。男子・女子関係なく、上手に作業分担をして安全に、おいしく、きれいに、協力して調理実習を行ってください。2学期後半～3学期も実習は続きます！



### 編集後記

近年、食品偽装問題が毎日のようにニュースで取り上げられています。食品偽装とは、食料品の小売り・卸売りや飲食店での商品提供において、生産地、原材料、消費・賞味期限、食用の適否などについて、本来とは異なる表示を行った状態で、流通・市販がなされた一連の問題のことです。大きな社会問題になっているにも関わらず、食品偽装がなくなるのはなぜでしょうか。そのような状況下では、表示だけに頼らず疑問があれば家族やお店の方に質問をするなどして情報をうのみにしないことが大切です。安心安全は人任せにせず、自分の力で作り上げていくものだと思います。