令和5年度　金町保健センターを拠点に活動する
フリー活動栄養士会の様子をお伝えします

１２月の定例会
～勉強会「キウイフルーツのジャムづくり」～

キウイジャムと
コンポートを学ぶ

12月20日（水）に金町保健センター栄養室を会場に定例会を開催しました。
会員が自宅で栽培したキウイフルーツで、ジャムと丸ごとコンポートづくりを体験しました。

1

①ジャム、コンポートの材料
キ　ウ　イ　　：正味 約4.5kg
グラニュー糖　　：約1.2kg
レモン(果汁のみ)：２個分

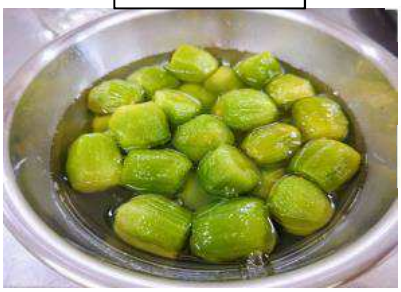
2

②キウイはよく洗い、皮をむく。小さめのキウイは、コンポート用にする。

3

③②のジャム用は、粗く刻む。

コンポート



コンポート：シロップを作り、②の生果実を入れる。

※コンポートは、冷やして食べるとおいしい。中心部まで加熱していないので早めに食べきる。

瓶に詰めて
出来上がり

ジャム

ジャム：鍋にキウイとグラニュー糖、レモン果汁を入れ加熱。果実から水分が出るまで弱火(こげつきやすいので）後は中火で煮詰める。

参加者の声

- コンポートとジャムの大きな違いは、コンポートは「形を残す」ことが特徴の一つです。
- 出来立ての温かいジャムをパンに塗って食べたところ、いつもとは違った味わいがありおいしくいただきました。