

ジャムを作ってみませんか？

パンにジャムをつけて食べている方は多いと思います。ところでどんなジャムかを調べてから食べる人は少ないです。無添加ジャムと銘打ったジャムはとて高く、160gの小さいビンで800円から1000円もします。普通のジャムのビンには、次のような添加剤が入っています。

リンゴジャム：リンゴ、糖類、カルヴァドス、シナモン、ゲル化剤（ペクチン）、リンゴ酸、酸化防止剤（ビタミンC）、香料、野菜色素、乳酸Ca、紅花色素

添加剤の少ないブルーベリージャムでも下記の添加剤が入っています。

ブルーベリージャム：ブルーベリー、糖類、酸味料、ゲル化材（ペクチン）、クエン酸ナトリウム

大体ジャムはドロツとしたゲル状になっていますね。ジャムは煮込んで固めるのではなく、ゲル化状態を作り出すためのいくつかの条件を満たす必要があります。それが、ペクチン・糖・酸という3つの要素です。ジャムがゲル化するためには、1%以上のペクチンと60～65%程度の糖（完成時）とpH2.9～3.4になる程度の酸という微妙な条件が必要なのです。ほとんどの果物、特に柑橘類にはペクチンが入っています。なぜペクチンを入れるかという短時間にゲル状を作り出せるからです。なぜ香料を入れるかという、原材料の果物が美味しくないからです。同じ理由で色素を入れます。つまりごまかしです。添加剤が入ったジャムはとて食べる気がしません。ガンになってしまいそうですね。

そこで協会職員には手づくりジャムを作ることをお勧めします。我が家で作るジャムは、梅ジャム（我が庭の完熟梅を使用）、ブドージャム（これも我が庭で取れるブドーを使用）、ミカンジャム（友人の井上さんの農園で取れる無農薬ミカンを使用）、柚子ジャム（上野原の農家から無農薬柚子を購入）、リンゴジャム（東都生協で購入した無農薬紅玉をうす切りして使用）、トマトジャム（知人から仕入れたシーズン末期のうらなりの青いトマトを使用）などです。砂糖は、甜菜の茶色の砂糖がベストです。三温糖でも結構です。本に書いている量の半分で十分です。ほかには一切入れません。よくレモンを入れるとレシピにありますが、これも不要です。細かく切って、砂糖をかけておいて少しなじませます。水を入れずにゆっくり煮詰めます。ドロツゲル状にならなくても気にしないことが大切です。冷えるとドロツしますので、煮沸状態でドロツすると固くなりすぎます。

ビンとフタは煮沸して、滅菌しておきます。暖かいうちに、ビンに一杯に詰め、やや冷えてからフタをします。2、3ヶ月はカビが生えずに持ちます。心配なら冷蔵庫に入れます。すごく香りのある美味しいジャムができること請け合いです。

（社）日本測量協会会長・東京大学名誉教授

パンを焼きませんか？

長男の嫁さんがパン焼き器を持っていて、時々焼いたパンを持ってくれました。市販のパンよりとても美味しかったです。数回パンのプレゼントを受けた後、我々夫婦は同じパン焼き器を購入することを決断しました。美味しさが忘れられなかったからです。パン焼き器は、1斤半まで焼ける自動型です。小麦粉やイーストを分量どおりに入れてスイッチを入れれば最短4時間後に焼きあがります。分量は1グラム単位で計量できる秤が必要でした。最初の手づくりパンは感激でした。熱い焼き立てのパンを切ったときの嬉しさをまだ覚えています。

最初のころは、オーストラリア産の高い小麦粉を選んでパンを焼きました。いろいろ実験をしましたが、あるブランドの小麦粉が一番美味しかったのです。バターやスキムミルクの分量は最初のうちはマニュアル通りにしました。そのうち、スキムミルクを入れないほうが我々には美味しくなり省略しました。パン焼きは家内が担当で、私は味見の担当です。数回分量どおりに材料を入れてパンを焼いた経験はありますが日常は家内の仕事です。玄米粉を入れたりライ麦粉を入れたりして、バラエティが増えました。

庭の手入れをしてくれる造園屋さんの奥さんが無類のパン好きで、お礼に焼き立てのパンをプレゼントします。毎回感激してくれるので、こちらも張り切ってしまいます。私は時々冷凍したパンを弁当に持って行き、仲間にパンの端切れをあげると褒めてくれます。手づくりのパンは本当に美味しいのです。

フードマイレージが言われるようになり国内産の小麦粉を探しました。日本産の小麦粉はパンに向いていませんでした。いろいろ探したところ、美味しいパンが焼ける国内産小麦粉を見つけることができました。そうこうするうち、知人が白神山地で採れる天然酵母をプレゼントしてくれました。パンを焼いている最中の良い香りは別格です。我が家のパン焼きはかなりグレードアップしました。

美味しいパンには、美味しいジャム、美味しいソーセージ、美味しいコーヒーや紅茶、そして美味しいワインと連鎖的に美味しいものを求めるようになりました。手作りパンはリッチな食事のトリガーになりました。

旅先などで市販のパンを買う時がありますが、先ず軽いのに驚きます。日本人の多くはフワツとして柔らかいパンが好きなようです。小麦粉を使わずにすむことでしょう。ズシツとした手づくりパンに慣れた者には物足りません。第一お腹が膨れないです。小麦粉の量は3倍も違うでしょう。

私は焼き立てのパンの端っこのバリツとした部分が好きです。なんとパンに納豆を付けて食べる習慣があります。和洋折衷です。どうです、やってみませんか？

(社)日本測量協会会長・東京大学名誉教授