

の加減で糖度を高くすると保存効
果も高まります。甘さをお好みで
調節できるのも、手づくりの良さ
ですね。スウェーデンでは、ラズベ
リーとブルーベリーを半分ずつミッ
クスしたジャムを「Drottningst
ロットニングシルト」といいます。
Drottningは女王、Silkはジャムで「女
王のジャム」という意味。どちらの
果物も甘酸っぱくて、パンケーキに
合わせると最高です。ちなみに、ラ
ズベリーはhallon（ハローン）といいま
す。出来上がったジャムは、ヨーグル
トといただいたり、トーストに塗っ
たり、ワッフルやスコーンに添えると
華やかなデザートに。ほかに、紅
茶にひとさじ加えてロシアンティー
にしたりと、楽しみ方も広がります。
さわやかな春に、旬のベリーの美味
しさを、どうぞお楽しみください。

1.
果物に砂糖とレモン汁をかけてし
ばらく置きます。一般的に砂糖の
量は果物の重さの6〜8割が目安。
しっかり酸味のある果物が、甘酸っ
ぱくメリハリのある味になります。
春ならいちごや、ブルーベリーやラ
ズベリー。もちろん、冷凍のベリー
でも美味しくできます。

じぶんで
彩る毎日

1

北欧の人々は、暮らしの中に
小さな手づくりを取り入れるのがとても上手。
料理や手芸、DIY など、ほんの少し手を動かすだけで、
生活も気持ちも豊かになります。
一緒に、毎日を素敵に彩ってみましょう。

2.

果汁が出たら強火にかけて、短時
間で火を通します。鍋は酸に強い
ホウロウが最適。灰汁が出るので
丁寧に取りましょう。途中、果物か
ら色が抜けたところでシロップを取
り分けて、ミルクやソーダと割った
り、アイスクリームにかけても。

3.

ジャムは熱いうちに清潔な瓶に詰め
ます。もちろんタッパやチャック
付き袋で冷凍保存もできます。中
身がわかるよう、mjuk オリジナル
のラベルを貼って。こちらは mjuk
サイト内の My mjuk ページからダウ
ンロードいただけます。

mjuk

～私のまわりから愛そう～

スウェーデン女性から学んだこれからの幸せのありかた。自分
の愛すべきものに囲まれて暮らす彼女たちは、自然をいとお
しみ生活に取り入れるのがとても上手。季節の移り変わりを、
身近な草花を通して楽しんでいます。自然の恵みを感じなが
ら心に贅沢な時間を過ごすヒントが、ここにあるはずです。

mjuk スペシャルサイト

www.swedenhouse.co.jp/mjuk/

PROFILE

柳 沢 小 実

1975年 東京都生まれ
日本大学芸術学部 写真学科卒業
エッセイスト、整理収納アドバイザー
暮らしにまつわる著書多数

待ちに待った、うららかな春。長
い冬がようやく終わって、待ち焦が
れた春がやってきました。この芽吹
きの季節に、果物をたっぷり使っ
て、ジャムをつくってはいかがでしょ
う。鮮やかな色は目にも楽しく、甘
酸っぱい香りがキッチンいっぱいに
広がります。使い道をあれこれ考え、
家族の美味しい顔を思いながらつ
くりまします。
ジャムは北欧の長い冬でも果実
のフレッシュな風味を楽しめる保存
食品。果物と砂糖、レモン汁さえあ
れば簡単に作れ、使用する砂糖の量