

健康でやさしい生活に役立つ素敵な情報を毎月セレクトしてお届けします。

Natural life

今注目されている コンフィチュールを 手作りして健康に

Text : Kazuyo Suzuki
Photographs : Takatoshi Yamada



「コンフィチュール」とは、フランス語でジャムのことであるが、従来の甘くてしっかりと硬めのジャムのイメージとはやや異なる。果実の柔らかな食感とフレッシュな風味を活かし、糖度は控えめ、ミルクやリキュール、スパイスなどと組み合わせた、新しい感覚のジャムのことを「コンフィチュール」と呼ぶようになっている。種類も素材の組合せによって非常に豊富で、中には、トマトや玉ねぎ、ピーマンといった野菜を素材とした甘くないタイプのものもある。

使用用途も、従来のジャムのようにパンやヨーグルトに添えるだけでなく、肉料理や魚料理と合わせたり、チーズに添えたり、コーヒーに加えたりと、自由な発想で使われている。日本でいえば、みそやみりん、しょう油といった調味料の感覚に近いようだ。

もともとコンフィチュールは、フランスの伝統的な保存食として、15世紀頃から各家庭で作られてきたもので、家ごとにオリジナルのレシピが受け継がれている。砂糖が昔ほど高級品でなくなり、果物が一年中収穫できるようになって、やや忘れ去られた存在になっていたが、数年前にフランスで再ブームとなり、日本にも2004年に初の専門店がオープン。口コミで評判が広まり、最近では様々な洋菓子店からオリジナルのコンフィチュールが発売されるなど、注目が集まっている。

日本最大の専門店「コンフィチュール・ラヴェール」では、季節ごとに約50種類、年間にして300種類ものコンフィチュールが販売されている。やはり人気はイチゴや桃といったオーソドックスな素材のものだが、柚

子や梅、生姜のように日本特有の素材を活かしたものや、黒胡椒やクローブを効かせたスパシーな風味のものもよく売れているという。店では、シェフが考えたオススメの使用法やレシピを掲載したハンドブックが配布され、知識豊かなアドバイザーが用途にぴったりのコンフィチュール選をサポートしてくれる。

パンケーキやローストした野菜や肉などの料理にひとさじ添えるだけで、高級フランス料理のような華やかさを生み出すコンフィチュール。砂糖の代わりに使用することで、素材に含まれるビタミンやカロチンなどの栄養素を補給したり、素材の風味で糖分を抑えたりすることもできる。家庭でも簡単に作ることができるコンフィチュールで、食卓に季節の彩りを添えてみてはいかがか。

苺のコンフィチュール

レシピは好みに合わせてアレンジしてもOK。ご家庭用、お世話になった方へのプレゼントとして、コンフィチュール作りにチャレンジしてみてもいい。

【材料】 いちご…250g 砂糖…175g
レモン汁…1/2個分



- 1) いちごを洗ってヘタを取り、砂糖を混ぜ合わせ一晩ほど置きます。
- 2) 弱火にかけ砂糖が溶けたら火を強め、吹きこぼれないよう調節しながら時々アクを取ります。焦げないように木べらで混ぜながら煮詰めていきます。
- 3) 20～30分後、いちごが透き通ってきたらレモン汁を加え、ひと煮して火からおろします。冷めると硬めになるので、あまり煮詰めすぎないように。
- 4) 煮沸消毒しておいたビンに、コンフィチュールが熱いうちに詰めしっかりフタをします。

今回紹介した情報はウェブサイトでもご覧になれます。 >>> mononox.jp