

アキグミを食卓に

北代十三子

常願寺川の秋の風物詩は、なんと言っても日本一のアキグミの大群落です。

11月始め、平野部の木々も色づきはじめる頃、川原は真っ赤に熟した実で彩られます。

芳醇な実は、果実酒やジャムをはじめ、ゼリー、ドレッシング、ソースなどと、工夫すれば、ずいぶんと食卓を楽しませてくれます。

グミ酒に使うグミは、熟し始めの少し渋みのあるものが、その他は完熟したものがよいようです。

では、サークルで考案したグミ料理をいくつかあげてみます。

◆グミ酒

◆材料◆

| | |
|---------|-----------------------|
| グミ | 1.5キログラム(摘み取ったその日のもの) |
| ホワイトリカー | 1.8リットル |
| 氷砂糖 | 300グラム |
| レモン | 4個(皮をむいて輪切りにする) |
| 青シソの葉 | 30枚くらい |

◆作り方◆

広口の瓶に、グミ、レモン、青シソの葉、氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを注ぐ。このとき、グミは洗わないこと。3ヵ月後、グミ、レモン、青シソの葉を捨て、残りをガーゼでこし冷暗所に保存する。

◆効能◆

盃に1～2杯ずつ飲むと咳どめによくきく。



たわわにみのったアキグミの実

◆グミジャム

◆材料◆

| |
|-----------|
| グミ |
| グミと同じ量の砂糖 |
| レモン1個 |

◆作り方◆

つみとったグミを水洗いし、よく水切りする。グミを鍋にいれ、弱火で煮ながらしゃもじで軽くつぶす。水分がでたら強火で充分煮る。種子を除くため火からおろして裏ごしする。こしたグミに砂糖を加え、焦がさないようによくかきまぜながら煮る。しゃもじですくってたれる程度になったら、仕上げにレモンの絞り汁を加え、つやが出てきたら火を止める。熱いうちに熱湯消毒した広口びんに詰める。

◆グミドレッシング

◆材料◆

| | |
|---------------|-------|
| 裏ごししたグミ | 200cc |
| タマネギのすりおろしたもの | 100cc |
| 塩・コショウ・パプリカ | 少々 |

◆作り方◆

裏ごしグミを鍋に入れ弱火で煮立たせ、タマネギ・調味料を入れ、ひと煮したら火を止める。よく冷やして、生野菜にたっぷりかけ、新しい色と味を楽しんでください。

◆グミゼリー

◆材料◆

裏ごしグミ・砂糖・ゼラチン

◆作り方◆

裏ごしグミに砂糖を加えて少し煮つめ、ゼラチンで固めます。

◆グミシナモンソース

裏ごしグミに同量の砂糖を加え、ジャム状になる少し手前くらいでレモン汁とシナモンを加え、とろりとする程度に仕上げる。

グミ摘みは10月上旬から1ヵ月以上にわたって楽しめます。晩秋の午後、立山連邦を眺めながら、ご家族とお過ごしになってはいかがでしょうか。

(きただい そみこ 城南野草サークル)