

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**


### ローゼルと リンゴのジャム

ヨーグルトに入れたり、パンやスコーンに塗ったり、クッキー生地に練りこんだり…アレンジ自由自在！ハイビスカスティーと一緒に召し上がれ！！

■材料
ローゼルの実(生) ……300g
砂糖 ……200g
リンゴ ……150g(中玉1/2個)
水 ……100cc

■作り方

- ①ローゼルの実をザルに入れて水洗いする。
- ②ローゼルの実をおおっている皮を開いて中身を取り除き、残った部分(ガク)を使う。その際、細かい毛が手に刺さるので手袋をすると作業しやすい。



- ③中身を取り除いたローゼルのガクと水、砂糖、みじん切りにしておいたリンゴを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。(焦げないように素早く混ぜる)
- ④弱火にし、ローゼルが溶けてペースト状になったら火を止めて完成！(少しローゼルが残っていても大丈夫)

★アレンジレシピ  
リンゴの代わりに、レモンまたはブランデー小さじ2を加えたり、シナモンスティック1/2本を加えると違った味が楽しめます！

6-2 カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**


### ローゼルと リンゴのジャム

ヨーグルトに入れたり、パンやスコーンに塗ったり、クッキー生地に練りこんだり…アレンジ自由自在！ハイビスカスティーと一緒に召し上がれ！！

■材料
ローゼルの実(生) ……300g
砂糖 ……200g
リンゴ ……150g(中玉1/2個)
水 ……100cc

■作り方

- ①ローゼルの実をザルに入れて水洗いする。
- ②ローゼルの実をおおっている皮を開いて中身を取り除き、残った部分(ガク)を使う。その際、細かい毛が手に刺さるので手袋をすると作業しやすい。



- ③中身を取り除いたローゼルのガクと水、砂糖、みじん切りにしておいたリンゴを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。(焦げないように素早く混ぜる)
- ④弱火にし、ローゼルが溶けてペースト状になったら火を止めて完成！(少しローゼルが残っていても大丈夫)

★アレンジレシピ  
リンゴの代わりに、レモンまたはブランデー小さじ2を加えたり、シナモンスティック1/2本を加えると違った味が楽しめます！

6-2 カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**


### ローゼルと リンゴのジャム

ヨーグルトに入れたり、パンやスコーンに塗ったり、クッキー生地に練りこんだり…アレンジ自由自在！ハイビスカスティーと一緒に召し上がれ！！

■材料
ローゼルの実(生) ……300g
砂糖 ……200g
リンゴ ……150g(中玉1/2個)
水 ……100cc

■作り方

- ①ローゼルの実をザルに入れて水洗いする。
- ②ローゼルの実をおおっている皮を開いて中身を取り除き、残った部分(ガク)を使う。その際、細かい毛が手に刺さるので手袋をすると作業しやすい。



- ③中身を取り除いたローゼルのガクと水、砂糖、みじん切りにしておいたリンゴを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。(焦げないように素早く混ぜる)
- ④弱火にし、ローゼルが溶けてペースト状になったら火を止めて完成！(少しローゼルが残っていても大丈夫)

★アレンジレシピ  
リンゴの代わりに、レモンまたはブランデー小さじ2を加えたり、シナモンスティック1/2本を加えると違った味が楽しめます！

6-2 カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**探れだて野菜の  
かんたん！レシピ**


### ローゼルと リンゴのジャム

ヨーグルトに入れたり、パンやスコーンに塗ったり、クッキー生地に練りこんだり…アレンジ自由自在！ハイビスカスティーと一緒に召し上がれ！！

■材料
ローゼルの実(生) ……300g
砂糖 ……200g
リンゴ ……150g(中玉1/2個)
水 ……100cc

■作り方

- ①ローゼルの実をザルに入れて水洗いする。
- ②ローゼルの実をおおっている皮を開いて中身を取り除き、残った部分(ガク)を使う。その際、細かい毛が手に刺さるので手袋をすると作業しやすい。



- ③中身を取り除いたローゼルのガクと水、砂糖、みじん切りにしておいたリンゴを鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる。(焦げないように素早く混ぜる)
- ④弱火にし、ローゼルが溶けてペースト状になったら火を止めて完成！(少しローゼルが残っていても大丈夫)

★アレンジレシピ  
リンゴの代わりに、レモンまたはブランデー小さじ2を加えたり、シナモンスティック1/2本を加えると違った味が楽しめます！

6-2 カネコ種苗株式会社

野菜の育て方6-2 ローゼル(裏面)