

飛魚の梅肉ソース



野菜やきのこがたっぷりのアンは、さっぱりとした梅の風味で美味しくいただけます。夏らしい魚料理の一品です。



材料 (4人分)

飛魚	中4尾
玉葱	150g
えのき	100g
青ねぎ	1本
梅肉	10g
ポン酢	15ml (大さじ1)
酒	20ml (小さじ4)
油	10g (大さじ1)
片栗粉	適

栄養価 (一人分)
エネルギー: 113kcal 塩分: 1.0g


作り方

1. 飛魚は3枚におろし、極軽く塩を振っておく。
2. 玉葱は薄切り、えのきは石づきを取り半分に切る。ねぎは刻み、水に少しさらして堅く絞る。
3. 梅肉はたたき、味ポン酢と酒・水 (大さじ3) を加えて伸ばしておく。
4. フライパンを熱して1/2量の油をひき、魚の皮から入れて焼き始め、裏に返して両面を焼く。別皿に取り出しておく。
5. 続いて残りの油をひいて玉葱を良く炒め、えのきを加えて更に炒める。
6. 3. の合わせ調味料を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
7. 皿に魚を置き、6. のソースをかけ、ねぎを天盛りにする。



「梅干し」の利用

《梅干の塩分》

 1個 (8g位) = 塩分 1.3g (味噌汁1杯分の塩分になります)
(中位の大きさ)

《梅干の利用》

塩分と酸味や風味をお料理に上手く利用しましょう。

* ドレッシング類に

マヨネーズ (P48 梅マヨネーズ) や味噌、しょうゆなどと組み合わせて、和え物やサラダに利用しましょう。

* 煮魚の調味に

魚を煮る時に梅干を入れて煮ます。しょうゆなどの量はその分控えめに。



蒸し魚のラビゴットソース

色とりどりでとても鮮やかなお料理です。
夏らしく、見るだけで元気になれる一品。
野菜は大きさをそろえて少し丁寧に切ること
で見栄え良く仕上げましょう。



材料 (4人分)

魚	4尾
塩	1g (ひとつまみ)
片栗粉	適
玉葱	50g
トマト	120g (中1個)
きゅうり	50g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
A	
酢	40g (大さじ2.5)
塩	3g (小さじ2/3)
オリーブオイル	25g (大さじ2)
からし	お好みで
レタス	適

栄養価 (一食分)

エネルギー：191kcal 塩分：1.0g

作り方

1. 蒸し器の準備をしておく。
2. 魚は頭・内蔵を除き (3枚卸しても良い) 水気をペーパー等でふき取り薄塩をして片栗粉をまぶして蒸す。
3. 野菜を切る。
玉葱は粗みじん切り、水にさらした後水気を切る。
トマトは湯むきをして種を除き5mm角に切る。
ピーマン・胡瓜も5mm程度に角切りにする。
4. Aの調味料を合わせ、切った野菜を漬け込んでおく。
5. レタスを食べやすい大きさに切り皿に盛り付け、魚を添えて上からソースをかける。



ワンポイント

ラビゴットソースについて

ラビゴットソースはフランス料理などに使われるソースで、フレンチドレッシングに香味野菜のみじん切りを混ぜたものです。肉料理にも魚料理にも利用ができ、便利なソースのひとつです。香味の野菜もいろいろ組み合わせてみてはいかがでしょうか。

《利用範囲の広いラビゴットソース！こんな使い方あんな使い方》

- * 焼いたり蒸したりした鮭・アジ・サバなどに。
- * 蒸した鶏肉やさっと湯でた豚・牛肉などに。
- * 暑い時期はソースをかけて冷蔵庫で冷やして食べるのも良いでしょう。

ピーマンとイカのげそ煮



イカの“えんぺら”と“げそ”を夏野菜の“ピーマン”と組み合わせた料理です。



材料(4人分)

いかエンペラ・げそ	1パイ分
ピーマン	250g(中6~7個)
たまねぎ	100g(中1/2個)
しょうが	薄切り3~4枚分
酒	20g(大さじ1強)
薄口醤油	20g(大さじ1強)

栄養価(一人分)
エネルギー: 24kcal 塩分: 0.6g

作り方

1. 小鍋に水(1.5カップ)と酒、塩ひとつまみを加えて煮立たせ、イカを入れて色が変わる程度に軽く茹でる(茹で汁は煮汁に使用)
2. イカ胴体は開いて縦半分になり、1cm程度の幅に切る。他の部位も同じくらいの大きさに切る。
3. ピーマンは縦半分に切り種を除き、横1cm幅に切る。
4. 玉葱も1cm幅のスライス切る。しょうがは薄切りにする。
5. 鍋に玉葱・ピーマン・イカを順に広げて入れ、酒・イカ茹で汁(1カップ程度)生姜を載せて火にかける。落とし蓋をして5~6分中火で煮て、醤油を加えて味を調える。

ワンポイント

ピーマンとパプリカ



食欲の落ちる夏、ピーマンやパプリカはその“色合い”や“栄養”で私たちに元気をくれます。大いに利用したい野菜のひとつです。

《ピーマン》

ビタミンAとCを豊富に持ち、免疫力アップや抗酸化作用の働きをします。ピーマンの持つビタミンCは加熱による損失が少ないのも特徴です。

日本で一般的に食べられている緑のピーマンは未成熟のもので、特有の香りと苦味があります。カラーピーマンといわれる赤や黄色のピーマンは、ある品種のピーマンを完熟させた物で、ビタミンAは緑のものよりも多く持ちます。また、完熟した物ほど甘みが増します。

《パプリカ》

ピーマンと同様の栄養素を多く持ちますが、肉厚で瑞々しく糖度が高いです。その鮮やかな赤や黄色はお料理を華やかに演出し、食欲を沸立たせてくれます。



クリスタル胡瓜の冷やし鉢

夏らしく目を楽しませてくれる一品です。
暑い夏には彩りや香りで五感を刺激して、食欲を
アップさせるのも元気に夏を乗り切る一工夫です。



××× 材 料 (4人分) ×××

きゅうり	200g
みょうが	3個
しそ	3~4枚
寒天(粉)	3g (小さじ1)
酒	10ml (小さじ2)
塩	2g (小さじ1/3)
めんつゆ(希釈)	30ml (大さじ1.5)
だし汁	100ml (1/2カップ)

栄養価 (1人分)
エネルギー: 16kcal 塩分: 1.0g

××× 作り方 ×××

1. 胡瓜は縦半分にして中の種を除き、斜めの薄い小口切りにする塩(3g:小さじ1/2)をまぶして少し置き、水でさっと流して堅く絞る。
みょうがは小口切りにする。
しそは細く切る。
2. 水(380ml:2カップ弱)と粉寒天を鍋に入れて火にかけ、酒・塩を加えて1~2分煮る。その後火から下ろし粗熱を取る。
3. 流し箱にラップを敷き、
2.の寒天液(1/3程度)→きゅうり(半量)→寒天液(残りの半量)→残りの胡瓜→残りの寒天液の順で入れる。
4. 冷蔵庫で冷やしめる。
5. 4.の寒天を食べ良くサイコロ状に切って器に盛り、薬味のみょうが・しそをのせ、だし汁で薄めためんつゆをかける。
(ストレートならそのまま)



ワンポイント

寒天について

原料のテングサ等に含まれる粘性物質を煮出し、凍結・解凍・乾燥を繰り返すことで作られます。
寒天で作ったお料理は、口に入れた時、水分の溶け出しと共に合わせ使った素材の香味が解き放たれ、いっそう風味を引き立てます。
成分の大部分を食物繊維が占め、腸の働きを良くし、便秘や生活習慣病などの予防に力を発揮します。

《種類と扱い方》

- 『棒寒天』 400~500mlの液体に対し1本
小さくちぎって、水に30分以上浸けて戻し、5~10分時々混ぜながら煮溶かす。
裏ごしをして使う(混ぜすぎると固まる力が弱まり、盛り付け後に水が出てきたりする)
- 『糸寒天』 高級和菓子などに用いられる。2時間~一晩水に浸けて戻し煮溶かす。
- 『粉末寒天』 400~500mlの液体に4g
水と寒天を混ぜ合わせて火にかけ、2~3分混ぜながら沸騰させて煮溶かす。
(煮詰め方が足りないと固まりにくくなる)

- ★冷たい液体を一度に大量に加えない。(均一に混ぜらなくなるので、液の粗熱を取ってから加える。
加える液体が多い時は人肌に温めて加えると良いでしょう)
- ★酸が強い果物は液が十分冷めてから加える。(加水分解が起きて固まりにくくなる)
- ★砂糖は寒天が完全に溶けてから加える。(砂糖を加えると寒天が溶け難くなる)
- ★常温(35~40℃)で固まり、一度固まると型が崩れにくい性質を持っています

ところ天とあらめのリャンバン



リャンバン（涼拌）とは、中国語で冷たい和え物料理を表します。
ところ天を使った冷たい和え物を紹介します。



××× 材 料 (4人分) ×××

ところ天	400g
あらめ(乾)	12g
A	
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
酒	5g (小さじ1)
だし汁	100ml (1/2カップ)
キュウリ	80g
塩	ひとつまみ
ハム	薄切り 2枚
卵	1個
B	
しょうゆ	12g (小さじ2)
酢	15g (大さじ1)
ごま油	6g (小さじ2)
練りからし	好みで

栄養価 (一人分)
エネルギー：90kcal 塩分：1.0g

××× 作り方 ×××

1. ところ天は長めの短冊に切り水気を切っておく
2. あらめは水に戻してAの調味料で下煮をしておく。
3. キュウリは千切りにし、塩をしてしんなりさせた後さつと水で洗って堅く絞っておく。
4. ハムは千切りにする。
5. 卵は錦糸卵を作っておく。
(薄焼き卵を焼き、細く線に切る)
6. 器にところ天を盛り、上にハム・きゅうり・錦糸卵あらめを飾りつける。
7. B調味料を良く混ぜ合わせ、いただく前にかける。

*組み合わせる食材には貝割れ・人参のせんぎり・わかめなども利用できます。しその千切りなど
*香味野菜を加えて季節のかをりを楽しむのも良いでしょう。

めんつゆ

自家製「めんつゆ」の割合を紹介します。

★和風めん類付けつゆ (4人分 麺200gくらいのとき)

だし：醤油：味醂

(そばなど) 薄い…6：1：0.7⇒(330ml)：(大さじ3.3)：(大さじ2)
濃い…4：1：0.5⇒(250ml)：(大さじ4)：(大さじ2)

(そうめん) 薄い…8：1：0.7～1⇒(400ml)：(大さじ3.3)：(大さじ2～3.3)
濃い…4：1：1⇒(250ml)：(大さじ4)：(大さじ2～4)
(濃いつゆ：そうめんを水に浮かして盛り付けをする時などのつゆ)

★中華風めん類付けつゆ (4人分)

(冷やし中華) 中華だし + しょうゆ + 砂糖 + ごま油 + その他(ごまや酢)
(1カップ) (大さじ4) (小さじ2) (小さじ2) (酢:大さじ3、練りごま:大さじ4)



ワンポイント



南瓜と刻み昆布の煮物

南瓜の煮物は子供から大人まで広く好まれるお料理のひとつ。南瓜だけでなく、時にはいろいろな物と組み合わせ煮てみてはいかがでしょうか。
ここでは、刻み昆布との組み合わせを紹介します。



××× 材 料 (4人分) :×××

南瓜	300g
刻み昆布	30g
酒	15ml (大さじ1)
砂糖	6g (小さじ2)
みりん	12g (小さじ2)
しょうゆ	12g (小さじ2)

栄養価 (一人分)
エネルギー：98 kcal 塩分：1.0g

××× 作 り 方 ×××

1. 南瓜は食べやすい大きさにきる。
2. 昆布はさっと洗って水に浸し戻しておく。
(戻し汁はだし汁に利用)
3. 鍋に南瓜の皮を下にして並べ、昆布を全体に広げのせる。
4. 南瓜がかろうじて浸る程度の昆布戻し汁と酒を加えて(足りなければだし汁をたして)、中火で煮る。
5. あくを除き南瓜がやや柔らかくなったら砂糖を加え、南瓜に火が通ったらみりん・醤油を加えて汁気がなくなるまで煮る。

ワンポイント

南瓜について

南瓜にはいろいろな種類がありますが、日本では主に下にあげた3種類が出回っています。カロテンを多く含む緑黄色野菜で、ビタミンB₁・B₂・Cも豊富ですが、炭水化物も多く、食べる量には注意が必要です。

《西洋南瓜》：甘味がありホクホクとし、蒸し物・揚げ物・炒め物・ポタージュスープ・汁物に合います。牛乳で煮ると表面に膜ができ、蓋の役割となるので、全体均一に火が通りふっくら仕上がります。

《日本南瓜》：水分が多くねっとりとした味わいが特長で、荷崩れしにくいので「煮物」に向きます。薄味の煮汁でじっくり煮ると美味しく出来上ります。油との相性が良く、揚げ物にも合います。(その他、汁物・蒸し物・ご飯との炊き込みなど)

《パポカボチャ》：糸南瓜(酢の物・和え物・サラダ)・ズッキーニ(洋風煮物)があります。

《煮崩れなく煮るために》

- * 皮をとところどころ剥き、面取りをする。
- * 重ねないで皮面を下にして鍋に並べ、煮始めたら動かさない。(紙蓋でコトコトと煮る)
- * やや粗熱が取れてから盛り付ける。

《煮物のアレンジ ～いとこ煮～》

茹で小豆を作っておき、みりんを入れる前(作り方5.)に散らし入れ、みりん、しょうゆで味を整える。小豆の茹で汁があれば、南瓜のだし汁に加える。

みぞれオクラの和え物



おろし大根の白とオクラの緑がとてもきれいです。また、レモンの酸味で、味も見た目みもさっぱりとおいしくいただける和え物です。
茹でタコの代わりにイカを使っても美味しいです。



材料 (4人分)

大根	120g
オクラ	80g (8本)
茹でタコ	100g
レモン汁	10ml (小さじ2)
和風ドレッシング	12g (大さじ1)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 54kcal 塩分: 0.5g

作り方

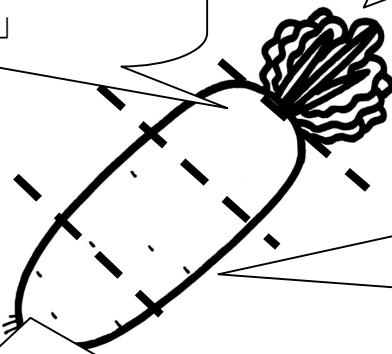
1. オクラは熱湯でさっと茹で、縦半分に切り、種を除いて細かく刻む。
2. 大根は皮を除いておろし、水気をさっときる。
(一度ザルに移し、すぐにボールにとっておく)
3. 大根とオクラを良く混ぜ合わせ、レモン汁・ドレッシングで味を整える。
4. 器にタコを盛り、みぞれオクラをかける。

首・・・みずみずしく甘味がある

*生のまま、おろしたりせん切りや薄切りにして
「サラダ」「酢の物」

葉・・・捨てないで利用しましょう!

*炊いたご飯に混ぜて「大根菜めし」に
(色よく茹でて堅く絞り、極小さく刻んで)
*料理の「青味」として仕上げに
(色よく茹でて堅く絞り、極小さく刻んで)
*柔らかい葉は、「和え物」や「炒め煮」に



中央部・・・甘味があり柔らかく太さが均一

*大根そのものを味わう料理に
「サラダ」「酢の物」
*形を生かして大きく切って使う料理に
「ふるふき」「おでん」「含め煮」

先端部・・・辛味が強く筋が多い

*細かく切ったり、おろして辛味がほしい料理に
「おろし汁」「おろし煮」
「炒め物」「漬物」

皮・・・固くて水分が少ない

*歯ごたえを楽しむ料理に
「金平風」(味付けはポン酢でお手軽に)

保存

葉は切り離してそれぞれ新聞に包んで保。

剥ぐ料理: 煮物

剥がない料理: 細かく切る、おろす等で使う料理
「おろし煮」「おろし汁」「炒め物」



麻婆茄子

市販の素（もと）を使わない、手作り麻婆です。ヘルシーに仕上げることができます。使用する調味料や作る手順は同じで、食材を変えることで広く応用が利きます。



写真は芽ひじきが使っております

材料（4人分）

茄子	400g
挽き肉	160g
白ねぎ	60g
椎茸	30g
人参	30g
生姜	8g
にんにく	4g
油	15ml（大さじ1）
A	
豆板醤	12g
砂糖	6g（小さじ2）
酒	15ml（大さじ1）
赤味噌	18g（大さじ1）
醤油	12g（小さじ2）
スープ	120ml
片栗粉	8g（大さじ1）

栄養価（一人分）
エネルギー：180kcal 塩分：1.5g

作り方

1. 茄子は乱切りし、水に浸してアク抜きをする。
2. 白ねぎは小口切り、しいたけ・にんじん・生姜・にんにくはそれぞれみじん切りにする。
3. Aの調味料を合わせておく。スープは「中華だしの素」か「鶏がらスープの素」で120ml分作り、他の調味料と合わせる。
4. 中華なべに油を入れにんにく・しょうがを焦がさないように炒めて香りを出す。
5. これに挽き肉を入れ良く炒め、なす・しいたけ・人参を加えてさらに炒めて火を通す。
6. 3. の合わせ調味料を加えて煮立たせ、ねぎの青い部分を加えてさっと煮る。（青みには葉ねぎ・にら・ピーマン）
7. 水どき片栗粉でとろみをつける。

★アレンジいろいろ

*「麻婆春雨」なすの代わりに春雨を使って

<作り方> 2. から5. までを調理した後、茹でておいた春雨を加え、調味をします。

*「麻婆豆腐」なすの代わりに豆腐を使って

*冬にはカブを使ってみては…

<作り方> 5. の後、乱切りにしたカブを加、合わせ調味料で柔らかくなる煮る。最後に青みと溶き片栗粉を加えて仕上げる。

★茄子・水溶き片栗粉を入れていない状態なら冷凍保存が可。少し多めに作って、忙しい時にも“ささっと手作り”ができます。

焼き豆腐などに“あんかけ”としても使えます。



金時豆の昆布煮



「甘く煮る」ことの多い金時豆ですが、時には昆布のだしの旨味で、豆の素材の美味しさを楽しんでください。



材料 (4人分)

金時豆 (乾)	160g (1 カップ)
煮〆昆布	25g
こんにゃく	100g
昆布戻し汁	200ml (1 カップ)
酒	15ml (大さじ1)
砂糖	6g (小さじ2)
薄口しょうゆ	7g (小さじ1強)

栄養価 (一人分)
エネルギー：36kcal 塩分：0.4g

作り方

1. 豆は一晩水に浸けて戻し、やや固めに (30 分程度) 茹でる。
2. 煮〆昆布は 1cm 程度の角切りにし、ひたひたの水で戻しておく。
3. コンニャクは茹でて、7~8 mmの角切りにする。
4. 鍋に 1~3 の材料と昆布の戻し汁、酒を加えて火にかける。
5. 7~8 分煮てから砂糖を加え少し煮た後しょうゆで味をしめ、汁気を飛ばすように仕上げる。

~金時豆を使って~ 《ポークビーンズ》



(7~8 人分)

豆乾	150g
豚肉	80g
玉ねぎ	150g
人参	50g
ピーマン	80g
油	4g (小さじ1)
トマトジュース	190ml
酒	15ml (大さじ1)
コンソメ	1 個
ケチャップ	23g (大さじ1.5)
ウスターソ	12g (小さじ2)
コショウ	適宜

1. 金時豆は戻してやや固めに茹でる。
 2. 豚肉は細かく切る。
 3. 玉ねぎ・人参は 1cm 位の色紙切りにする。
 4. ピーマンも同様に切って色よく茹でておく。
 5. 鍋に油を熱し、肉・玉ねぎ・人参を炒める。
 6. トマトジュース・水 (200~250ml) ・酒とコンソメを加えて溶かし、豆を加え、アクを取って中火でコトコトと 10 分程度煮る。
 7. ケチャップ・ウスターソース・コショウで味を整え、水分を飛ばすように煮含める。
 8. ピーマンを加えて火を通して仕上げる。
- *一気に煮ないで、「少し煮て休ませる」ことを 2~3 回繰り返すと中まで味が良くしみ込む。



焼きささ身とモロヘイヤの茗荷和え

ささ身を網でこんがり焼くのがポイントのひとつ。
香ばしい香りで食欲がわきます。

モロヘイヤの他にもホウレン草や小松菜など、いろいろな野菜と組み合わせて作ってみてください。



(写真は小松菜を使用)

××× 材 料 (4人分) ×××

モロヘイヤ	200g
ささみ	80g (2本)
A	
酒	10ml
塩	ひとつまみ
しょうゆ	20g (大さじ1強)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 49kcal 塩分: 0.7g

×××× 作り方 ××××

1. 焼きささ身を作る。
ささみはAを合わせたものを下味にまぶし、網でこんがり焼く、細かく裂く。
2. モロヘイヤは熱湯で色よく茹で、冷水にとってすぐにあげ、固く絞って食べやすい大きさに切る。
3. 材料をしょうゆで和える。

* 茗荷や生姜のせん切りなどの香味の野菜を加えるとより美味しいです。

旬

6~9月ごろの夏が旬です。葉物の少ない夏にはぜひ利用したい野菜です。

料理

和え物・炒め物・汁物(スープ) その他お好み焼きなどに刻んで入れるなど、いろいろな料理に使えます。

シュウ酸が多いので、茹で捨ててから調理をします。

ワンポイント



栄養

カロテン・カルシウムが特に多く、その他ビタミンやカリウムや鉄も多く含みます。

保存

さっと茹で、よく水気を切り、ラップなどに小分けして冷凍保存が出来ます。

雑学

原産地はエジプトで、クレオパトラの美の源だったとか・・・
エジプトの王様の難病を治したという伝説の持ち主で、「王様の野菜(ムルキヤ)」と呼ばれ、モロヘイヤの語源となっています。日本では80年代に健康野菜としてブームとなりました。栽培が簡単なので家庭でも作れます。しかし、種子には毒性があるので取り扱いには注意が必要です。私たちが食べる葉の部分は安全です。

夏野菜のカレー




材料 (5人分)

豚肉ももスライス	100g
ピーマン	200g (大2個)
茄子	250g (大1本)
胡瓜	200g (中2本)
大根	200g (15cm)
日本かぼちゃ	250g (中1/4個)
人参	100g (中1本)
玉葱	200g (大1個)
にんにく	1片
しょうが	15g
バナナ	1本
レモン果汁	20ml
牛乳	150ml
油	20g (小さじ7~8)
コンソメ	1個
トマトジュース	190g (1缶)
ルウ	60g (大箱1/4)
カレー粉	適量
こしょう	適量
ソース	15~20g

作り方

- 豚肉はミンチ状にする。
生姜・にんにくは、みじん切りにする。
玉葱の1/3をみじん切りにする。
- バナナは薄切りにし、人参の1/3はすりおろす。
- 野菜の下ごしらえ
ピーマンは半分にして種を除き、一口大に切る。
胡瓜・茄子・大根・人参(2/3)は一口大の乱切りにする。
かぼちゃは種を除いて一口大に切る。
玉葱は大きめの色紙切りにする。
- 煮込み用ソースをつくる
フライパンを熱し、小さじ2の油で1. を炒める
トマトジュース、水(800~1000ml)、コンソメを加えて煮立たせる。
カレールウと2. を加え、アクを除き、火を弱めて10~15分コトコト煮てソースにする。
- ①~④の順にソースの鍋に加えて弱めの中火で煮る。



4. のソース

}

①油(小さじ1) + <大根・人参> → 炒める

②油(小さじ1) + <南瓜・玉葱> → 炒める

③油(小さじ2) + <茄子・ピーマン> → 炒める

④油(小さじ1) + <胡瓜> → 炒める
- カレー粉を加え、時々かき混ぜながら野菜に味がなじむように煮る。レモン汁・牛乳を加えてこしょうで味を整えて仕上げる。

栄養価 (一人分)

エネルギー: 295kcal 塩分: 1.9g

市販ルウ半量で美味しく作るワンポイント



果物や調味料、それぞれの持ち味を生かし美味しくヘルシーに作ってみましょう。美味しく仕上げるには、加えるタイミングがポイントです。

~炒める時~



初めに…「にんにく」「しょうが」「玉ねぎみじん」「肉」
↓
火が通ったら…その他野菜を加える

~煮る時~



初めは…「人参のすりおろし1/2」「トマトジュース」「水」「コンソメ」で煮始める
↓
煮えてきたら…「ルウ」(普通使用量の1/2でOK)
↓
出来上がり5分位前…「りんご」「バナナ」「カレー粉(好みで)」
↓
仕上げに…「レモン汁(酸味)」「牛乳(こく)」



寒天と季節果物のヨーグルト和え

果物と乳製品の組み合わせで、子供から高齢者まで安心して食べられます。



××× 材 料 (6人分) :×××

キウイ 80g (1個)
バナナ 120g (1本)
ぶどう(巨砲) 100g (12粒)
なし 150g (中3/4)
甘夏 150g (ひとり2房)
ヨーグルト 500ml (1ケース)
寒天 4g (1袋)
砂糖 4.5g
水 500ml

栄養価 (一人分)
エネルギー: 113kcal

××× 作り方 ×××

1. ヨーグルトは半日~1日かけて水切り*をする。
(量が半分くらいになります)
2. 寒天を作る
鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかけ、中火で混ぜながら沸騰させる。
砂糖を入れて煮溶かし、30秒程度弱火で煮る。
粗熱を取り、水で濡らした型に流し込み、冷やし固める。
3. 果物を切る
キウイ・バナナ・梨は皮を除き、1.5cm角位のサイコロに切る。
ぶどう、甘夏は袋から出しておく。
4. 寒天を1.5cm角くらいのサイコロに切り、果物と共にヨーグルトと和える。
(寒天の量は加減しても良い)

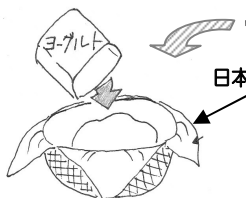


ワンポイント

ヨーグルトの水切りについて

水切りをしたヨーグルトはとてもクリーミーな舌触りです。酸味も和らぎ、和えてから時間がたっても水分が出ないので、見た目も美しく、美味しく頂けます。栄養の損失もわずかです。

《水切りの方法》



ザルにさらし等の布を敷き、ヨーグルトを移し半日~1日置く。
(初めの量の1/2位になります)

*1日かけてしっかり水切りができた物はとてもクリーミーで洋菓子のクリームの代わりに使えます。

《いろんな調味料との組み合わせ》

- *パイ肉と合わせて…青菜や芋と良く合います
- *からしと合わせて…芋や豆と良く合います
- *味噌と合わせて…ブロッコリーや芋と良く合います

コーヒーゼリー



香り豊かな冷たいコーヒーや紅茶を口当たりのやさしいゼリーにすると、ヒンヤリ感が更に楽しめます。
甘味を加えず、シロップで加減して楽しめます。



❖ ゼリー材料 (5個分) ❖

コーヒー液	500ml
粉ゼラチン	4g (1袋)
水	40ml (ゼラチンの10倍)

❖ シロップ材料 (作り易い量) ❖

グラニュー糖	130g (2/3カップ) (水の65%)
水	1カップ

❖❖❖ 作り方 ❖❖❖

<ゼリーを1作る>

1. ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。
2. ゼラチンをコーヒー液に加える。
【熱いコーヒーから作る場合】
 - ・熱いコーヒー液にもどしたゼラチンを加えて溶かす。【冷たいコーヒーから作る場合】
 - ・ゼラチンをレンジで10秒程度(沸騰させない)かけて溶かし、コーヒーに加える。
3. 型に流し込み冷やし固める。

<シロップを作る>

1. 小鍋に砂糖・水を入れて火にかけ、とけるまでは木杓子で混ぜる。
2. 砂糖が溶けたらその後はかき回さないで1分ほど煮詰める。(ビンに入れて保存が出来ます)



ワンポイント

ゼラチンについて

豚や牛の骨・皮などから抽出された、たんぱく質から作られます。

《ゼラチンの取り扱い方》

- * ゼラチンの10倍の水に振り入れ、しっかりとふやかしてから加熱する。(ふやかしが足りないと均一に溶けない)
- * 溶かす時は沸騰させない。(加熱し過ぎると固まらない)
- * 夏はゼラチンをやや多め、冬はやや少な目に(10℃で凝固し始め、25℃で溶け始める)
- * 固まり易くする食材(牛乳・砂糖)・固まりにくくする食材(パイン・キウイ・果汁など)がある。(固める時間を長くする。冷却温度を低くする。ゼラチン濃度を濃くする。加える食材を加熱する。などで固まり易くすることが出来ます)

シロップについて

「シロップ」は溶かす必要がないので、冷たいお菓子などに使うと便利なです。

市販のものは、濃厚な砂糖液(果糖・蜂蜜・ブドウ糖も使用)で作られており、小さじ1杯(7g)が約23kcalになります。

手作りをすれば少しライトに仕上がりますし、作り置きが出来るので、お菓子作りなどにも利用でき便利で経済的です。