

「夏は、さっぱりつるるんおやつ！」



暑い日は、見た目も涼やかなおやつで水分補給、熱中症対策にひと役。低コストで簡単調理、好みのジュースで色とりどりに、クッキーの型で色々な形を作って楽しみましょう！触感も色々「つるるん」「ぷるんぷるん」「つるんつるん」どんな言葉で表現しよう～？

《材料基本分量》

- 粉寒天 2g (小さじすりきり1杯)
- 水 100ml
- お好みの液体 200～500ml
 - ・牛乳・ジュース・コーヒー・紅茶 などなど
 - ・甘みが必要な時は砂糖・はちみつなどお好みの量
- ★ 水分量と硬さの目安
 - ・固め 水とお好みの液体の合計 約 250ml
 - ・普通 水とお好みの液体の合計 300～400ml
 - ・柔らかめ 水とお好みの液体の合計 約 600ml
- 飾りつけ用に、生クリームやミントの葉・果物 (缶詰もOK)



《カラフルな色の出し方》

- 『透明感を出す』
かき氷用シロップ
- 『白 色』牛乳
- 『果汁色』ジュース
(リンゴ・オレンジ・グレープ等)

《基本の作り方》

- ① **寒天液**を作る：粉寒天と水を鍋に入れ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら、火を弱めさらに約2～3分かき混ぜながら煮溶かす。(注意：煮溶かしが足りないと固まらない事があります。)
- ② ボウルにお好みの液体と甘みを入れてレンジなどで人肌くらいに温める。
- ③ ①と②を合わせバットや好きな器に流し入れラップをかけ冷蔵庫で冷し固める。(常温でも固まりますが、冷やした方が時短になります。)
- ④ 固まったら、クッキーの型で型抜きする。



『つるるん寒天ゼリー』
お子さんの出番ですよ～！

★固めがおすすめ
クッキーの型で型抜きをする。
好きな器に盛って「いただきま～す！」

『パパもビックリ ビールはいかが？』

- ★普通の固さがおすすめ
- ① お好みの液体は：市販の「**レモンティー (加糖)**」を人肌に温め、**寒天液**と混ぜる。(透明感の有るりんごジュースでもOK)
- ② 好みのグラスに7分目位まで入れる。
- ③ ②の残りをボウルに入れ泡立器で泡を作る。
- ④ グラス内が固まって来たら③の泡を上のにのせて冷蔵庫で冷やして出来上がり。



『コーヒー寒天ゼリー』

★普通の固さがおすすめ

- ① お好みの液体：市販の**液体コーヒー**（甘さは好みで）を温め**寒天液**と合わせ、好みのグラスにそそぐ。
- ② 固まったら生クリームを絞る。
- ③ 彩どりにミントの葉を添えて出来上がり。



寒天とゼラチンの違い？

寒天：天草などの海藻が原料で植物性 常温でも固まります。
日本古来の和菓子などに使われています。ようかん・杏仁豆腐・ところてんなどなど
わずかな量で多くの水分を固めるので、水分補給に、また、食物繊維を含んでいるので、ダイエットにも良いとされています。

ゼラチン：豚や牛のコラーゲンが原料で動物性 冷たく冷やして固めます。
ゼリー・プリン・ムース・ババロアなどで使われています。
弾力性と粘性が強く、やわらかく、プルンとした触感、常温では溶けやすい。

《寒天レシピの感想・エピソード・写真など募集中》

みと好文カレッジにメールで送って下さい。お待ちしております。

Mail / info@mitokoubun.jp

