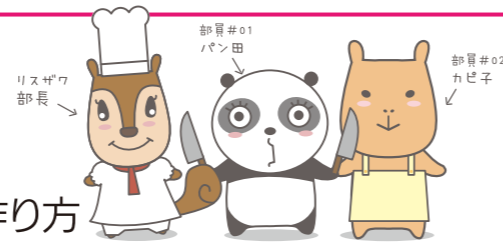


～序章～

まずは基本から！
伝統のサラダ寒天の作り方



寒天ママ大募集！オリジナルのサラダ寒天レシピを教えてください

個人・団体など、どなたでも応募可能です。住所・氏名・電話番号をご明記の上、完成写真を添付して下記までご応募ください。

メール post@take-up.net ハガキ 横手市十文字町腕越字上掬108-1 takeup! 編集室内ネオ・サラダ寒天部まで

レシピ採用者へ
粉末寒天
プレゼント



寒天ママへ弟子入り！

部員はまだ寒天初心者ばかり。寒天づくりのキャリアの長い熟練主婦に弟子入りし、極意を学んできました！



- 材料
- | | |
|--------------|-------------------|
| 棒寒天…………… 2本 | きゅうり…………… 1本 |
| ※粉寒天の場合は 12g | にんじん(中)…………… 2/3 |
| 水…………… 800cc | たまねぎ(中)…………… 1/2個 |
| 砂糖…………… 180g | ゆで卵…………… 3個 |
| 塩…………… 少々 | マヨネーズ…………… 150g |

熟練主婦のサラダ寒天レシピを教わりました！

まずは基本の定番サラダ寒天から寒天料理のノウハウを学ぼうと、熟練寒天ママの佐々木みつ子さんに定番のサラダ寒天の作り方を教わりました。若い頃からずっとサラダ寒天を作り続けているという佐々木さん。長年の経験からベストバランスを導き出したベテランのサラダ寒天レシピを、今回特別に公開しちゃいます！

寒天ママ 佐々木 みつ子さん

30年ほど前から焼肉のたれやチャツネなど地元産の完熟リンゴや野菜を使った加工品を製造している「アップルファーム」で活動しているメンバーのひとり。寒天キャリアはなんと30年以上！

寒天ママに質問！

Q サラダ寒天はどんな時に作りますか？
A 会合や近所の人との集まりによく作ります。寒天料理を持ち寄り、品評会みたいな事をしています(笑)

Q サラダ寒天の他に得意な寒天料理はなんですか？
A 卵寒天ですね！時間をかけてゆっくりと作るので、寒天なのにしっかりとした感じで美味しいですよ。



寒天ママ 佐々木さんの 匠の技

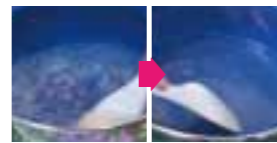
野菜から出る水分はサラダ寒天の天敵。仕上がりが水っぽくなり、風味も損ねてしまいます。念入りに水切りしましょう。

①野菜の水分をしっかりと切る！

野菜から出る水分はサラダ寒天の天敵。仕上がりが水っぽくなり、風味も損ねます。野菜の下準備の際は念入りに水切りしましょう。

②棒寒天は透明になるまで溶かす！

まだ寒天が溶けきっていない状態で寒天を作るとダマの原因になります。30分以上水につけておくことが手早くキレイに溶かす秘訣。



カピ子のサラダ寒天体験談

今まで粉寒天しか使ったことが無かったので、棒寒天を時間をかけて溶かす作業が昔ながらの良いなと感じました。マヨネーズを思ったよりもたっぷり入れていて驚きましたが、食べてみると野菜もたっぷり入っているのであっさりしていておいしかったです。教わったレシピを家でもチャレンジしてみます！



それぞれの「家庭の味」が顕著に出るサラダ寒天。砂糖やマヨネーズ、具の種類や量は千差万別で、好みがハッキリ分かります。お料理教室を終え、takeup! スタッフ全員でサラダ寒天をいただきましたが、佐々木さんのサラダ寒天はみんなに大好評。甘いサラダ寒天が苦手なスタッフでも美味しくいただけました。

定番！サラダ寒天の作り方



①棒寒天は30分～2時間ほど水につけておきます。(時間が長い方が溶けやすくなります。)
※粉寒天はこの工程を省きます



②きゅうりは薄切り・にんじんは千切りにし、湯にくぐらせます。玉ねぎは薄切りにし、塩もみをして水にさらします。卵は茹でて殻をむき、みじん切りにします。



③②で下ごしらえした材料の中にマヨネーズを加え、よく混ぜてサラダを作ります。



④水で戻して柔らかくなった棒寒天を手でしぼり、水800ccを注いだ鍋に細かくちぎって入れます。



⑤④を弱火から中火にかけてゆっくりと溶かし、透明になったら砂糖・塩を入れて混ぜ溶かします。
※粉寒天を使用する場合、寒天液をしっかりと沸騰させ2分間ほど煮溶かします



⑥③のサラダの中に⑤を加えて寒天が固まる前に手早くかき混ぜ、パットの中に流し入れたら具材が沈殿するのを防ぐために2～3回かき混ぜます。荒熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固めます。

今月のネオ・サラダ寒天

ネオ・サラダ寒天の定義▶

野菜が入っている

見た目がキレイ！

とってもおいしい



- 材料
- | |
|----------------|
| ソラマメ…………… 4本 |
| きゅうり…………… 1本 |
| 大葉…………… 適量 |
| 昆布だし…………… 150g |
| 粉寒天…………… 1g |
| 白醤油…………… 小さじ1 |
| 塩…………… 少々 |
| 日本酒…………… 大さじ1 |

- 作り方
1. 小さな小鉢やゼリー型に、薄くスライスして輪っか状にしたきゅうりを置き、中に薄皮を剥いたソラマメの実を3～4個入れます。
 2. 鍋に昆布だしと粉寒天を入れ、火にかけます。沸騰したら火を止め、白醤油、塩、日本酒を入れてかき混ぜます。
 3. (1)に(2)を流しこみ、あら熱を取ったら、冷蔵庫で冷し固めます。
 4. 型から(3)を丁寧にはがし、全体を取り出したら、キュウリの外側の寒天を

取り除き、器に乗せます。上に、みじん切りにした大葉などを添えたら完成です。

コメント
海草同士の昆布だしと寒天はとっても相性がよくて新発見。実はうっかり、ソラマメを剥かないで調理してしまいました…。皆さんもお気をつけください！



- 材料
- | |
|------------------|
| 春菊…………… 1/2袋 |
| オレンジ…………… 1/3個 |
| カニカマ…………… 3本 |
| ゆずポン酢…………… 大さじ4 |
| 塩…………… 小さじ1 |
| 砂糖…………… 大さじ1～3 |
| ※砂糖はお好みで調節してください |
| 昆布だし…………… 200cc |
| 粉寒天…………… 4g |
| 水…………… 200cc |

- 作り方
1. 春菊は洗って水を切り、葉の部分だけを1cm程度に切ります。ゆでだこは小さめに削ぎ切りにします。
 2. オレンジは縦に切り分け皮の部分避けて身を取り出し、5mmくらいの厚さに切り揃えます。カニカマも同様に5mm厚くらいに切ります。
 3. ボールに(1)と(2)を合わせ、ポン酢で和えておきます。
 4. 粉寒天を分量の水に入れて混ぜ、火にかけ砂糖と塩を加えてら沸騰してから2分ほど加熱を続けて昆布だしを加え、再び沸騰したら火を止めます。
 5. (3)のボールに4の寒天液を流しこみ、

良く混ぜて型に流し、冷やし固めたら完成です。
※大きな型に流して切り分けて食べる場合は、タコなどの具材を小さめにすると切りやすいです。写真はお箸口に入れて固めたもの。

コメント
ゆずポン酢とオレンジの清涼感がタコと相性ばっちり！春菊とタコがアクセントになって食感も楽しめます。甘さが苦手な方はお砂糖を控えめがおすすめ。オレンジをグレープフルーツに変えても美味しかったです！