

neo ケラダ寒天部

AKITA SLOW FOOD RESEARCH INSTITUTE

投稿レシピ紹介! その2

「こんな寒天作りました♪」「我が家の定番はコレ!」
あなたのオリジナルサラダ寒天を教えてください!

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。レシピ採用者には粉寒天プレゼント!

メール post@take-up.net ハガキ 横手市十文字町腕越字上掬108-1

横手市S.Oさんのレシピをご紹介します!

はじめまして。横手市在住の働く主婦です。今回初めての試作品でしたが、今後もいろいろと材料を考えて挑戦したいと思っています。takeup!を参考に郷土の味を広げていけたら、さらに嬉しいことですね。

材料
粉寒天 ……4g
水 ……280cc
新たまねぎ ……1/4 個
わかめ ……少々
ゆで卵 ……1 個
マヨネーズ ……大さじ3
塩 ……ひとつまみ
カニカマ ……4g
砂糖 ……1/4 個



完成!
投稿してくれたS.Oさんには
粉寒天をプレゼント!
投稿ありがとうございます! カニカマの使い方が凝っていて彩りのいいサラダ寒天ですね!



作り方



わかめは水で戻し、新たまねぎは千切りにして水にさらし、ゆで卵は軽く刻み、マヨネーズ・砂糖・塩を加え、和えます。

粉寒天と水を鍋に入れ、鍋底が焦げ付かないように混ぜながら2分以上煮立たせます。

寒天液の粗熱をとり、1の材料と混ぜ合わせて型に流し、カニカマを飾ります。そのまま冷やし固めたら完成です。

今月のネオ・サラダ寒天

伝統的なサラダ寒天を基にした創作レシピです。 **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**



ネバナ野菜の梅ジュレ寒天
材料
粉寒天 ……6g
水 ……600cc
オクラ ……5本
カニカマ ……1パック
スイートコーン ……小1 缶
長いも ……1/2 本
だし醤油 ……大さじ2
梅ジュレ>
粉寒天 ……1g
水 ……50ml
梅ドレッシング ……70ml

作り方

1. おくらは塩ゆでにし3mm幅ほどに切り、長いもは細く千切り、カニカマはほぐしておきます。
2. 鍋に粉寒天2gと水200ccを入れ、煮溶かしたら2分間ほど煮て寒天液を作ります。
3. だし醤油で和えた長いもを2に入れ、よく混ぜて型に流し冷やし固めます。
4. 粉寒天4gと水400ccを鍋に入れ、2の要領で寒天液を作り、おくら・カニカマ・スイートコーンを入れて、よく混

ぜたら3の長いも寒天の上に流し入れ、冷やし固めます。
5. 粉寒天1gと水50ccを鍋に入れ、2の要領で寒天液を作り、梅のドレッシングを70cc入れて混ぜ、冷やし固めたら軽く混ぜてジュレ状にし、4に添えたら完成です。

さわやかな梅のジュレが、これからの季節にぴったり。ドレッシングをお好みで変えてもおいしくいただけます!



がっこのおつまみサラダ寒天
材料
棒寒天 ……1本
水 ……400cc
マヨネーズ ……120g
いぶりがっこ ……小1/2 本
大根 ……1/4 本
ごぼう ……50g
いかロースト ……100g
白ごま ……お好みで

作り方

1. いぶりがっこ大根は繊維に沿って千切りに、いかローストは食べやすい大きさに切ります。ごぼうは笹がきにし、酢水にさらしてアクを抜きます。
2. ボールによく水を切った1の材料とマヨネーズ・塩・砂糖を加え、和えます。
3. 棒寒天はよく洗ってから水につけてやわらかくし、水気をしぼってちぎります。鍋に水400ccと寒天をいれ、鍋底から混ぜながら煮溶かします。静かに煮立つ程度に火加減をし、そのまま

2分間ほど煮て寒天液を作ります。
4. 鍋を火から下ろし、2のボールに寒天液を注ぎながらへらで混ぜ合わせます。型に流し、冷やし固めたら白ごまを散らして完成です。

お酒が飲みたい気分の際に考えたら秋田県民らしいおつまみみたいなサラダ寒天ができました。ちなみにいかローストとはスーパーなどのお魚コーナーで売っているおつまみです。



シーザーサラダ寒天
材料
トマト ……1 個
レタス ……葉4~5枚
ハム ……3~4枚
シーザーサラダドレッシング ……100~150g
粉チーズ ……適量
塩・砂糖 ……適量
粉寒天 ……12g
水 ……800cc

作り方

1. レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトとハムは1cm角に切ります。
2. ボールに1の材料を入れ、シーザーサラダドレッシング・粉チーズとよく混ぜ合わせてサラダを作ります。
3. 鍋に水・粉寒天・塩・砂糖を入れ、火にかけます。沸騰したら2分間ほど煮て寒天液を作ります。
4. 2のボールに3の寒天液を入れ、軽く混ぜます。
5. 水でぬらした容器に4を流し入れ、あ

ら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固めて完成です。

少し味が薄くなってしまいましたが、シーザーサラダドレッシングと寒天は相性が良かったです。味がもの足りないときは、寒天の上からドレッシングをかけて調整するとおいしく食べられます。また挑戦したいです!

