

neo ケラケラ寒天部

AKITA SLOW FOOD RESEARCH INSTITUTE

夏を盛り上げる寒天レシピ!



サラダ寒天で夏バテにサヨナラ!

野菜たっぷりのサラダ寒天は夏にもおすすめのメニュー。よく冷えたサラダ寒天は食べやすく、夏バテ時の栄養補給にぴったりです。今回は夏らしいサラダ寒天レシピをご紹介します。

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**

ごまっながりのルッコラ寒天



材料
 粉寒天 ……………8g
 水 ……………800cc
 キャベツ ……………小 1/4 個
 ニンジン ……………1/2 本
 タマネギ ……………1/4 個
 ルッコラ ……………1 袋
 ゆで卵 ……………2 個
 [A] 塩 ……………小さじ2
 さとう ……………大さじ1
 白ねりごま ……………大さじ4
 マヨネーズ ……………大さじ6
 からスープ顆粒 ……小さじ1
 しょうゆ ……………小さじ1

作り方

1. キャベツは何枚かに分け、ニンジンは細切りにした状態でさっと湯にくぐらせ、水気を切ります。
2. 湯にくぐらせたキャベツとタマネギを細切りにし、ルッコラは根本を落として1cmくらいに切り分けます。ゆで卵は1cm幅の輪切りにします。
3. 鍋に水を入れ粉寒天を溶かし、火にかけて沸騰したら2分ほど煮て火から下ろし、[A]を加え、泡立て器などでよく混ぜます。
4. 型に刻んだ具材を入れ、3を注ぎ、具が偏らないように軽く混ぜ、冷蔵庫で

冷やし固めたら完成です。お好みで白ごまを散らせば更に風味UP!

ごまの香りが特徴のルッコラをごま風味に仕立てることで一体感を出しました。ごまには血行をよくするといわれているビタミンEが豊富。冷たい食べ物の摂りすぎや冷房による体の冷えが気になったらぜひお試しを!

夏の肉食系コブサラダ寒天



材料
 棒寒天 ……………1 本
 水 ……………300cc
 コブサラダドレッシング ……150g
 鶏モモ肉 ……………1 枚
 ベーコン(ブロック) ……………60g
 アボカド ……………1 個
 レモン ……………1/2 個
 トマト ……………1 玉
 キュウリ ……………2 本
 ゆで卵 ……………2 個
 塩 ……………適量
 コショウ ……………適量

作り方

1. フライパンを中火にかけ、塩コショウを振った鶏モモ肉とベーコンを焼き目が付くまでじっくり焼きます。
2. 焼きあがった鶏モモ肉とベーコン・アボカド・湯むきしたトマト・キュウリ・ゆで卵をすべてさいの目に刻みます。アボカドは色止めのためにレモンを搾っておきます。
3. ボールに2の材料とコブサラダドレッシングを加え、和えます。
4. 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 300cc 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。

5. 鍋を火から下ろし、2に寒天液を注ぎながらへらで混ぜ合わせます。型に流し、冷やし固めたら完成です。

コブサラダドレッシングがない場合、サウザンアイランドドレッシングで代用しても。コショウをきかせてビールやハイボールのおつまみに!

トマトのサラダ寒天



材料
 粉寒天 ……………2g
 水 ……………200cc
 トマト(中玉) ……………8 個
 スイートコーン ……………大さじ4
 鶏ササミ(缶詰) ……………1 缶
 キュウリ ……………1/3 本
 オクラ ……………3 本
 ゆで卵 ……………1 個
 タマネギ ……………1/4 個
 コンソメ ……………1 個
 マヨネーズ ……………大さじ5
 塩 ……………適量

作り方

1. トマトはヘタより少し下を切り、中を取り出して器を作ります。ヘタはふたに使用するので寄せておきます。
2. きゅうりは小口切りに、玉ねぎは細かくみじん切りし、塩もみをして水にさらしておきます。ゆで卵は細かく切り、おくらは茹でて小口切りにします。
3. 鍋に水を入れ粉寒天を溶かし、固形コンソメと適量の塩を加え2で下ごしらえした材料・コーン・とりささみの缶詰を煮溶かした寒天液の中に加えよく混ぜたら1のトマトの器4個に入れ冷や

し固めます。

4. 鍋に残った3の具材の中にマヨネーズを加えよく混ぜたら、トマトの器4個に入れ冷やし固めます。
5. 冷やし固めた4にトマトのヘタを添えたら完成です。

トマトは器にするため、熟しすぎない固めのものがいいと思います。さらにミニトマトにすると見た目にも可愛く、お弁当のおかずにもおすすめです。

「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。

メール post@take-up.net

ハガキ 横手市十文字町腕越字上掬108-1

レシピ採用者には粉寒天プレゼント!

