

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話しします。

暑い日が続いていますが体調を崩さず過ごされていますでしょうか。

夏は暑さから冷たいものが食べたくになりますね。

施設でも夏はあんみつやゼリー、ババロアなど冷たいおやつを提供を行っています。

そこで今回は夏の冷たいおやつ作りに欠かせないゼラチンと寒天についてお話します。



(ゼラチン)

- やわらかく口どけのよい仕上がりが特徴です。ゼリーやババロア、ムースによく使われます。
- 牛や豚の骨や皮に含まれるたんぱく質が原料です。
- 50℃～60℃で溶けます。加熱温度が高すぎると固まりにくくなります。沸騰させないようにしましょう。
- 20℃以下で固まります。常温では固まりにくいいため冷蔵庫で冷やし固めましょう。冷やし固めたものも25℃以上になると溶けだしてきます。夏場は食べる直前まで冷蔵庫で保管するなど保管方法に気をつけましょう。

(寒天)

- 歯切れがよくほろりと崩れ、なめらかな食感の仕上がりが特徴です。あんみつや水ようかんによく使われます。
- テングサやオゴノリなどの海藻が原料です。
- 90℃以上で溶けます。加熱温度が低いと固まりにくくなります。しっかり煮溶かしましょう。
- 40℃～50℃で固まります。室温より高い温度で固まるため、粗熱がとれたらすぐに固める容器に入れましょう。

ゼラチンと寒天はどちらも乳製品などの液体を固める凝固剤です。しかし、仕上がりや加熱方法などが異なります。扱い方を間違えると固まらないこともあります。美味しく仕上がるようそれぞれにあった扱いをしましょう。

先月、寒天を使用しておやつ作りを行いました。30分程で完成する簡単おやつです。夏のおやつにいかがでしょうか。

《フルーツミルク寒天》型で固める場合…21センチエンゼル型、15cm丸型 1個分

(材料)

- 牛乳 600g
- 砂糖 70g
- 水 200g
- 粉寒天 8g
- 果物 260g
- ※ お好みの缶詰

(作り方)

- ①果物を1cm角に切る(*大きさはお好みで)
- ②水200gに粉寒天8gを加え、混ぜながら火にかける
- ③②を沸騰させ、沸騰後は火を少し弱めさらに1分加熱
- ④砂糖70gを③に加え煮溶かす
- ⑤牛乳600gを④に少しずつ加え、混ぜたら火を止める
- ⑥切った果物を⑤に加え軽く混ぜ、型や器に流し入れる
- ⑦冷蔵庫または氷水をいれたバット等で冷やし固める



(ポイント)

- ③の寒天は必ず沸騰させ、しっかり溶かしましょう。
- ⑥で混ぜすぎると固まり始める温度まで下がってしまいます。この状態で混ぜ続けると固まり始めた寒天を崩すことになり、冷やしてもしっかり固まりません。果物が全体に混ざるよう軽く数回混ぜたら、混ぜるのを止めましょう。

ゼラチンと寒天の違いに気を付けながら
美味しいおやつ作りにチャレンジしましょう！

