

寒天

寒天にも角寒天(棒寒天)、糸寒天、粉寒天と様々あります。特徴を確認して、料理によって上手に使い分けましょう。

[角寒天(棒寒天)] 粉寒天、糸寒天と比べると柔らかい仕上がりに。

[糸寒天] 粉寒天、角寒天と比べると透明感があり、繊細な口当たり。サラダやスープにおすすめ。

[粉寒天] ふやかしたり裏ごしをする手間がなく、使いやすい。忙しいときにおすすめ。

寒天の上手な使い方

[煮溶かすとき] 常温の水に寒天を溶かし、沸騰後2分ほどしっかり加熱して煮溶かします。角寒天・糸寒天は**2~3時間水に浸した後に煮溶かします**。最後に裏ごしすると、よりなめらかな仕上がりに。

[ここに注意] 砂糖や牛乳などは、寒天をしっかり煮溶かした後に加えます。酸味のあるフルーツを入れる場合は、**あらかじめ熱を取ってから**にしましょう。

Q 粉寒天と棒寒天はそれぞれどのくらいで同じ分量になるの？
(土岐市 きよんきよんさん)

A 粉寒天と棒寒天とは濃度が違います。代用する場合は、粉寒天1:棒寒天2と覚えましょう。

Q ご飯を炊くときに寒天を入れるとツヤツヤになるって本当？

A 本当です。寒天を入れることでご飯にツヤが出る他、食物繊維の摂取と、冷凍ご飯を解凍した時のパサつきを抑える効果があります。お米3合に対して粉寒天2gが最適とされています。



ジュレボン酢サラダ (土岐市 KATOさん)

- 材料** ポン酢...150cc
だし汁...150cc
粉寒天...1g
お好みのサラダ...適量
- 作り方**
- 鍋にだし汁、寒天を入れ、中火でかき混ぜながらしっかり煮溶かす。
 - 火を止めてポン酢を入れ、容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
 - フォーク等で粗く崩し、サラダにトッピングする。

水で戻してトッピングに!



CO-OP
スープ・サラダ用
糸寒天
30g
本体価格380円
税込価格410円
次回予定 8月5週

KATOさんのおすすめコメント

粉寒天でしょうゆやポン酢をゆるく固めてジュレにします。夏の料理におすすめです!

アガー

ゼラチンと相性が良くないとされる、生のパイナップル・キウイなどもゼリーとして固める事ができます。固まった後は常温でも溶けないため、手作りのグミ等にも適しています。

アガーの上手な使い方

[煮溶かすとき] 水の中にアガーを入れ、沸騰後1~2分よく煮溶かします。あらかじめ**砂糖とアガーを混ぜてから**溶かすと、ダマになりにくいです。砂糖を使用しない場合は、丁寧にかけ混ぜながら**アガーを少量ずつ**加え、溶かしてから火にかけましょう。

[ここに注意] 果汁など酸味の強いものと一緒に煮立てると、固まらなくなることがありますので、**火を止めてから**加えます。

Q アガーを使ったらちみつとレモン汁でゼリーを作ったら、固まりませんでした。
(高山市 ひなさん)

A 酸味の強いものと一緒に煮立てると固まりにくくなります。アガー・水・はちみつを完全に溶かした後、火を止めてからレモン汁を加えましょう。

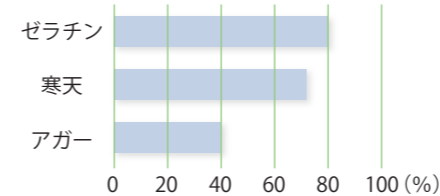


ほどよい弾力で歯切れが良い 氷みつで作るグミ

- 材料** アガー...12g
氷みつ...大さじ2
水...80cc
- 作り方**
- 耐熱容器にアガー、氷みつ、水を入れ、よく混ぜ溶かし合わせる。
 - 電子レンジでラップをかけずに600wで1分加熱する。
 - 再度しっかり混ぜ合わせ、手早く型に入れ固まるまで置いておく。(常温だと5分ほどで固まります。より早く固めたいなら冷蔵庫に入れましょう)

アガーを使ってグミを作りたいです。レシピを教えてください。
(岐阜市 まっきいやっさん)

154名の組合員さんに聞きました! 「使ったことのあるものは?」



アガーってなんだろう? 初めて聞きました。(本巣市 朝顔さん)

ゼラチン・寒天・アガーそれぞれ使う時に気をつけることを知りたいです。(瑞穂市 やままっ子さん)

商品名	内容	本体価格	税込価格	次回予定
ゼラチン	100g	298円	321円	8月4週
かんてんパウダー	2g×16本	378円	408円	8月5週
植物性ゼリーの素 コープアガー	200g	460円	496円	8月3週

原料	ゼラチン	かんてんパウダー	植物性ゼリーの素 コープアガー
原料	豚の骨や皮に含まれるコラーゲンに熱を加え、抽出したもの	海藻(紅藻類)	ぶどう糖、寒天、こんにゃく粉など
色	透明感のある薄黄色	白濁色	無色透明
カロリー(※1人分)	9kcal	0.2kcal	7kcal
溶ける温度	50~60℃	90℃	90℃
固まる温度	20℃以下	40~50℃以下	30~40℃以下
固まった後に溶ける温度	25℃以上	70℃以上	60℃以上
食感	弾力があり、プルプルしている。口どけが良い。	弾力はなく、ほろりと崩れる。歯切れが良い。	ゼラチンと寒天の間のような、ふるふるとした食感。
代表的なデザート	ゼリー、プリン、ムース、マシュマロ	杏仁豆腐、とろろてん、あんみつ	ゼリー、プリン、水ようかん
配合量の目安 2人分(米200cc)に対して	5g	1~2g	3~4g

ゼラチン

アガー・寒天と比べて一番口どけが良く、ゼリーだけでなくマシュマロなどのふわふわしたスイーツを作るときにも適しています。

粉ゼラチンの上手な使い方

[ふやかすとき] 水(常温か冷水)を入れた容器にゼラチンを入れます。逆にすると**ムラ**ができてしまいます。

[煮溶かすとき] 弱火もしくは湯せんで溶かします。溶けたら**すぐに火を止めます**。沸騰させると固まりにくくなります。

[ここに注意] 生のパイナップルやキウイなどを一緒に入れると、ゼラチンが固まりにくくなります。使う場合は、**あらかじめ加熱**しておくか、**缶詰**を使用しましょう。

Q レアチーズケーキを作るとき、温めたゼラチンを生地に入れて混ぜる工程でダマになってしまい、つぶつぶが残ってしまった。
(下呂市 温かい風さん)

A 生地との温度差で固まってしまったのが原因です。少量の生地にゼラチンを溶かし入れてから、全体に混ぜましょう。冷えた生地に混ぜるときは要注意です。



甘酒ミルクプリン (可児市 まきやきゃさん)

- 材料** (2~3人分)
甘酒...150cc
牛乳...250cc
砂糖...大さじ1
粉ゼラチン...5g
好みのフルーツ
はちみつ...適量
- 作り方**
- ゼラチンを20ccの水(分量外)でふやかす(約10分)。
 - 鍋に甘酒、牛乳を入れて軽く温める。そこにゼラチンを入れて弱火で溶かす。
 - 好きなカップに入れ、冷蔵庫で1時間半冷やし固める。
 - はちみつや好みのフルーツをトッピング。

まきやきゃさんのおすすめコメント

子どもがみかん好きなので、我が家ではみかんの缶詰をトッピングしています。

クローズアップ わたしの逸品

それぞれ名前前は知っているけれど、どう違うのか分からないゼラチン・寒天・アガーの特徴や使い方を紹介。素材を活かし、上手に使い分けましょう。

使い分けでお料理上手に!
ゼラチン・寒天・アガーの上手な使い方