

夏に人気のゼリーや寒天、 固まる 秘密を探ってみよう!



夏のデザートをつくってみよう! ①

夏のスイーツ スイカのゼリー

ひんやりスイーツは、
どうやって固まるの?!

フルーツゼリーやババロア、ムースに水羊羹など、冷たくてつるんとした食感のスイーツは、夏のおやつ定番ですね。これらのスイーツは、果汁などの液体に何かを加えることで固まっています。さて、それは何でしょう?

代表的なものはゼラチンと寒天です。ゼラチンや寒天は水と合わせて熱を加えて溶かすことで、分子と分子の間がゆるみず。果汁などの液体に溶かしたゼラチンや寒天を加えることで、全体を包み込んで、冷えていく間に、お互いに引き寄せあうように固まってくるのです。

ゼラチンと寒天
「固める」はたらきの違いは?

液体を固める力には、それぞれ特徴があります。

ゼラチンは、牛や豚の骨や皮が原料で、とろけるようなぬめらかな食感が魅力。沸騰させてしまうと固まる力がなくなってしまうので、注意が必要です。また、低い温度で固まる性質があるので、冷蔵庫で冷やし固めます。

寒天は、海藻が原料で、しっかりと煮溶かしてからでないと固まりません。常温で固まるので、室温でも溶けにくいのが特徴です。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える効果もあります。

甘くておいしいおやつ
でも砂糖は体に良くないの?!

おやつのにんに砂糖は欠かせませんが、なんとなく砂糖は体に良くない

	ゼラチン	寒天
成分	タンパク質	炭水化物
原料	動物由来 牛や豚の皮や骨	海藻由来 テングサやオゴノリなど
溶ける温度	40~50℃	90~100℃
固まる温度	10℃以下(冷蔵庫)	30~40℃(常温)
食感	口の中で溶ける 柔らかい	口の中で溶けない つるんとした喉越し
注意	パインやキウイはタンパク質 分解酵素があるので 固まりにくくなる	酸味の強い果汁と一緒に 煮ると固まらなくなる 場合がある
カロリー(100gあたり)	338kcal	0kcal

と思いませんか?!

砂糖には、調味料として甘みをつけるのももちろん、食品の保存性を高めるのにも、お肉を柔らかくしたり、お餅の柔らかさを保ったりなど、いろいろな役割があります。

また、人間の脳は、1日に摂取するエネルギーの約20%を使いますが、そのエネルギー源はブドウ糖だけです。砂糖は私たちが生きていくのに欠かせない大切なものです。

今回紹介している寒天も、砂糖の保水性が働いて離水しにくくなったり、無糖で固めると白濁しますが、砂糖を加えることで透明になるなど、砂糖の力を活かしています。

器の下になるゼリーから順番に作っていくよ!

材料 200ccの容器2個分

- 緑の部分【キウイゼリー】
粉ゼラチン…1g(水大さじ1)
キウイ…1/2個
A 水…80cc
グラニュー糖…小さじ2
レモン汁…小さじ1
- 白い部分【ミルクゼリー】
粉ゼラチン…1g(水大さじ1)
牛乳…50cc
B グラニュー糖…小さじ2
生クリーム…50cc
- 赤い部分【スイカゼリー】
粉ゼラチン…3g(水大さじ2)
スイカ…皮つき800g程度
グラニュー糖…10g
レモン汁…小さじ1
飾り用チョコチップ…適量
スイカ…適量

作り方

- キウイゼリーを作る
①粉ゼラチンを分量の水でしとらせる。
②キウイは皮をむいて1cm角に切って鍋に入れ、Aを加えて混ぜながら2~3分煮る。
③②を火からおろして、①を加えて混ぜ、粗熱をとってレモン汁を加えて器に流し、冷やし固める。
- ミルクゼリーを作る
④粉ゼラチンを分量の水でしとらせる。
⑤鍋にBを入れて温め、生クリームを加える。
⑥⑤を火からおろして④を加えて混ぜ、③が固まったら上に静かに流し入れて冷やし固める。
- スイカゼリーを作る
⑦粉ゼラチンを分量の水でしとらせて、電子レンジ(600w)で30秒温めてグラニュー糖を溶かす。
⑧スイカは飾り用にスプーンで10個くりぬいて、残りを3cm角に切って保存用ポリ袋に入れ、麺棒などで叩いてつぶし、ざるでこす。こした液200gほどに⑦を加えて混ぜ、レモン汁を加える。
⑨⑧が固まったら⑥を流し入れ、チョコチップを散らして冷やし固める。
⑩⑨が固まったら飾り用にくり抜いたスイカをのせる。

夏のデザートをつくってみよう! ②

レシピ監修:料理研究家 坂下 美樹

こはくとう
夏のスイーツ 琥珀糖

材料 15×20cmのバット1台分

- グラニュー糖…150g
- 水…100cc
- 粉寒天…2g
- かき氷シロップ(いちご、メロン、レモンなど)…少々

作り方

- ①鍋に水、粉寒天を混ぜて1分おく。
- ②中火にかけて沸騰したら混ぜながら2分煮る。
- ③グラニュー糖を加えて弱火で5分加熱する。
- ④へらですくって糸がひいたら、濡らしたバットに流して、5分おいてから、かき氷シロップをスプーンで少しづつ所々に落として軽く混ぜる。
- ⑤冷蔵庫で1~2時間冷やして、包丁で切り分ける。
- ⑥クッキングシートを敷いたバットに⑤を並べて、冷蔵庫で2~3日乾燥させると表面に砂糖の結晶ができて、しゃりしゃりした食感になる。



全国でも人気の北海道米は、 どうやっておいしくなったの？

稲は暑い地方で育つ植物なので、寒くて厳しい気候風土の北海道でお米を作るとは、大変なことでした。研究者や農家さんなど多くの人が努力して、北海道の気候風土に合った、おいしくて寒さに強い品種を開発してきたのです。一つの品種を作り出すには、10年以上の月日がかかると言われていました。

北海道米の歴史を振り返ってみよう



インドから中国南部の中央アジアで始まった稲作は、縄文時代に九州から日本に伝わり、江戸時代に北海道に伝わってきました。明治になって北海道の開拓が本格的になり、中山久蔵が札幌郡月寒村島松(現在の北広島市島松)で、道南の大野村から取り寄せた「赤毛」という品種を用いて石狩地方で初めての水田作りに成功したのをきっかけに、石狩平野から道内各地へお米作りが広がっていききました。

北海道ではいつからお米が作られているの？

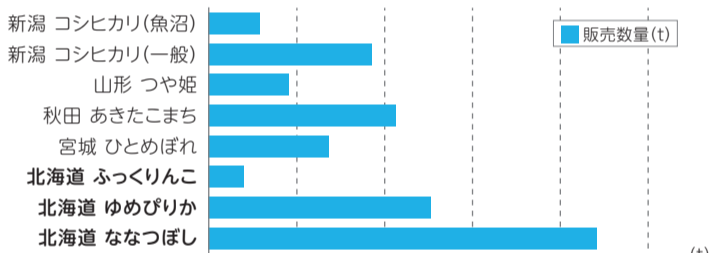
●日本一の米どころを目指して北海道米は進化してきました!!

2022 令和4年	2013 平成25年	2008 平成20年	2003 平成15年	2001 平成13年	1988 昭和63年	1873 明治6年	1692 江戸時代
「ゆめぴりか」「ななつぼし」「ふっくらんこ」が全国食味ランキング*で最高評価「特A」を連続して獲得。	研究者や農家さん、北海道米の良さを伝える人たちの努力もあり道内食率*が91%へ。	他府県に負けないおいしい北海道米の自信作「ゆめぴりか」が誕生。	本州の気候に近い道南に適した品種として、「ふっくらんこ」が誕生。	冷めてもおいしい「ななつぼし」が北海道米の新しい味わいを切り拓いた。	「きらら397」が誕生し、これまでの北海道米のイメージを一新。	「北海道稲作の父」と呼ばれる中山久蔵が「赤毛」という品種で米作りに成功。	渡島地方で初めてお米が作られたが、当時の厳しい寒さのなかではうまく作れなかった。

農業に携わる多くの人が北海道米のような「粘り強い」「努力を重ねて、おいしいお米が作られるようになりまし



●全国小売店における販売数量【農水省POSデータ】



*コメに関するマンスリーレポート(令和4年7月)より。*販売数量は令和3年6月~4年5月の数値。*全国約1,000店舗のスーパー、生協等から購入したデータに基づく。

品種の特長を活かして、白米はもちろん、お寿司やカレーなどいろんなメニューに活躍しています。数ある北海道米のなかでも「ななつぼし」は、全国の小売店で最も売られている銘柄です。北海道米をどんどん食べて、北海道の農業を応援しよう!

●北海道米(うるち米)の食味マップ



北海道では、さまざまな用途に合うお米を道内各地の気候風土に合わせて生産しています。

夏休みに作ってみよう! キャンプ飯にもピッタリな「ビリヤニ」

松茸ご飯、パエリアと並んで「世界三大炊き込みご飯」と言われるビリヤニは、お米とさまざまな食材をスパイスの香りや辛味を効かせて炊き上げるインド周辺のご飯料理です。お米は、成長期の子どもたちの身体づくりに欠かせない栄養素がたっぷり、ほどよい甘味と粘りであったりした北海道米の「ななつぼし」は、炊き込みご飯にもピッタリです。スパイシーに炊き上げるビリヤニで、暑くて食欲の落ちやすい夏を元気に乗り切りましょう!

材料 (5~6人分)

- 無洗米.....2合(300g)
- 鶏モモ肉.....200g
- プレーンヨーグルト.....大さじ3
- 塩.....小さじ1/2
- ターメリック・コリアンダー・ガラムマサラ・クミンパウダー・チリパウダー...各小さじ1

作り方

- 鶏モモ肉は皮を取り、一口大に切ってポリ袋に入れ、Aを揉み込んで数時間つけておく。
- 米は水に15分浸けてザルにあげる(重量は370gになる)。
- 玉ネギは薄切り、ししとうは1cmに切り、トマトは1cmの角切りにする。
- ニンジン、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- 鍋にこめ油とBを入れて熱し、玉ネギと④を加えて炒めてから①を加え、肉の色が変わったらトマトと②を加えて炒める。
- ⑤に水、塩、ししとうを加えて中火で7分加熱したら、一旦鍋の中を混ぜ合わせ、弱火にして10分ほど加熱して火を止め、10分蒸らす。
- 全体を混ぜ合わせてから、お皿に盛り付け、赤玉ネギ・パクチー・レモンを添える。

夏休み特別企画

クイズに答えて「ビリヤニセット」をゲットしよう!

クイズに正解された方の中から抽選で20名様に「無洗米ななつぼし450g」と「ビリヤニ用スパイス」のセットをプレゼント!
「なごみの食卓ウェブマガジン」からご応募ください。

20名様にプレゼント!