

# フルーツ寒天

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	ろくにんぶん 6人分
こなかんてん 粉寒天	0.5g	3g
みず かんてんよう 水 (寒天用)	25g	150g
さとう かんてんよう 砂糖 (寒天用)	4.5g	27g
ぶどうジュース (100%濃縮還元)	37.5g	225g
キウイフルーツ	10g	60g
おうとう 黄桃(シロップ漬)	10g	60g
パイナップル(シロップ漬)	10g	60g
シロップ液	20g	120g
さとう 砂糖(シロップ用)	3g	18g
みず 水(シロップ用)	20g	120g

## 寒天について



天草にオゴノリなどの海藻を加えたものを原料とし製造されています。

粉末寒天の他に棒寒天・糸寒天があり、食物繊維を多く含んでいます。

寒天の性質は、沸騰した湯の中で溶けます。固めるときは常温で固まり、一度固まると溶けにくいです。

なめらかな食感で歯切れがよく、崩れやすいのが特徴です。

いろんな食べ物や食べ物以外にも幅広く使われています。

## 下準備

- ぶどうジュース…人肌程度の温度にしておく
- キウイフルーツ…皮をむき、いちょう切り
- 黄桃…食べやすい大きさに切る
- パイナップル…食べやすい大きさに切る  
(黄桃とパイナップルのシロップ液も使う)
- シロップ  
…鍋に水と砂糖を入れて煮溶かし、沸騰したら火を止めて、冷ます。冷めたら、黄桃とパイナップルのシロップ液も合わせて、冷蔵庫で冷やす。

## 作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れ、中火でよく混ぜながら煮溶かす。
- 細かな泡が立って沸騰したら、吹きこぼれないよう弱火にして、2分程煮溶かす。
- 火を止めて、砂糖を入れてよく混ぜ合わせたら、ぶどうジュースを入れる。
- 火を少し入れて、フツフツし始めたらずぐに火を止める。
- 型に寒天液を注ぎ入れて冷ます。冷めたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ぶどう寒天が固まったら、10~15mm角切りにする。
- ぶどう寒天、冷やしたフルーツ・シロップを合わせる。

