

## 冷たいものは 適度に



お盆にお供えし、家族もいただく精進料理の「精進」とは、仏道修行に努めること。肉類などの美食を避け、野菜・山菜・穀類などを中心にした粗食を食することも修行の一つと考え、「殺生をせずに心身を清める」という意味もあります。日本の伝統食には、おいしく身体によいものを四季に合わせて取り入れるよう工夫された、先人の知恵が隠されています。日々の食事にも取り入れましょう。

### ◆突きたての新鮮な風味

国内産の天草を原料に、昔ながらに仕上げた風味豊かなところてんです。パックに充填して冷やし固めてあるので、保存のための醸造酢も不使用。ところてん突き器でサッと突いて、新鮮な磯の香りをお楽しみください。

81715 (ムソー)  
**ところてん・固形タイプ**  
210円 (税込価格)  
200円 (本体価格)  
400g



64485 (矢田部)  
**ところてんつき**  
126円 (税込価格)  
120円 (本体価格)



### ◆お手軽派はこちら

いずれも国内産天草を使用。ところてんには青のりやごま、甘味にはフルーツや白玉団子、小豆などを添えて夏のデザートに。

84951 (ムソー)  
**ところてん〈三杯酢〉**  
189円 (税込価格)  
180円 (本体価格)  
200g



西日本のみ  
取り扱い

84953 (ムソー)  
**ところてん・カップ入り**  
189円 (税込価格)  
180円 (本体価格)  
180g



東日本のみ  
取り扱い

84954 (ムソー)  
**ところてん〈黒蜜〉**  
189円 (税込価格)  
180円 (本体価格) 200g



33525 (太洋)  
**豆かんてん・黒糖**  
270円 (税込価格)  
257円 (本体価格) 155g



33526 (太洋)  
**きな粉黒みつ寒天**  
270円 (税込価格)  
257円 (本体価格) 160g



### マクロビオティック・アレンジデザート 寒天を使って

(レシピ&画像提供: 正食協会  
「わたしのとっておきお菓子の本」より)

#### 梅酒ソルベ

■材料(3~4人分)  
糸寒天…5g、梅酒…1カップ、水…1カップ、  
葛…大さじ2、塩…ひとつまみ

■作り方  
①糸寒天は洗って水(分量外)に浸けて柔ら

- ①糸寒天は洗って水(分量外)に浸けて柔らかく戻す。
- ②鍋に水気を切った①と水を入れ、中火にかけて煮溶かし、粗熱をとる。
- ③②に豆乳を加えて、混ぜ合わせる。
- ④水でぬらした器に③を流し入れ、冷やし固める。
- ⑤シロップを作る。鍋に米飴と水を入れて火にかけ、少し煮詰めてクコの実を入れ、

つぶしシャーベット状にする。  
※フードプロセッサーの場合は製氷皿で固めると扱いやすくなります。



#### 杏仁豆腐風

■材料(カップ約5個分)  
糸寒天… 5g、水… 1と1/2カップ、豆乳…  
1/2カップ、クコの実… 5粒、シロップ(米飴  
大さじ3、水1カップ)

■作り方

- ①糸寒天は洗って水(分量外)に浸けて柔らかく戻す。
- ②鍋に水気を切った①と水を入れ、中火にかけて煮溶かし、粗熱をとる。
- ③②に豆乳を加えて、混ぜ合わせる。
- ④水でぬらした器に③を流し入れ、冷やし固める。
- ⑤シロップを作る。鍋に米飴と水を入れて火にかけ、少し煮詰めてクコの実を入れ、

冷やす。  
⑥④の上に⑤のシロップをかけ、⑤のクコの実を1粒ずつのせる。

