

マクロビオティック 寒天デザート



日本の夏は気温と湿度が高く過ごしにくいいため、古くから利尿効果のあるすいか、滋養のつく葛、身体を冷やす寒天がお菓子作りに使われてきました。夏はやさしく身体をクールダウンしてくれる食材を、適度にいただくようにしましょう。(レシピ&画像提供: 正食協会)

色鮮やかで
自然な甘さ

ゼリー3種

フルーツゼリー

■作り方

- ①糸寒天は1時間以上水に浸けて戻し、水気を絞ってAで煮溶かす
- ②デコポンは薄皮をむき、キウイは5mm厚さに切って①に加え、再沸騰させる。
- ③火を止めて1/4にカットしたいちごを加え、水でぬらした型に流し入れて冷やし固める。

※フルーツは旬のものを用意して下さい。

■材料 (ゼリー型約5個分)

- 糸寒天…4g
A「りんごジュース…2カップ
水…1/4カップ
塩…小さじ1/4
デコポン…1個
キウイ…1個
いちご…2~3粒

人参ゼリー

■作り方

- ①糸寒天は1時間以上水に浸けて戻し、水気を絞って水1カップで煮溶かす。
- ②人参は薄いちょう切りにし、ひたひたの水に塩少々を入れて煮る。柔らかくなり煮汁がほぼなくなったら、水1カップを足してミキサーにかける。
- ③①と②を混ぜ、Aを加え、水でぬらした型に流し入れて冷やし固める。

■材料 (ゼリー型約5個分)

- 糸寒天…3g
水…2カップ
人参…250g
塩…少々
A「米飴または蜂蜜…50g
レモン汁…少々
オレンジキュラソー…お好みで大さじ1

■材料 (ゼリー型約5個分)

- 糸寒天…5g
水…3/4カップ
塩…少々
A「りんごジュース…1と1/4カップ
砂糖不使用のブルーベリージャム…大さじ3



ブルーベリーゼリー

■作り方

- ①糸寒天は1時間以上水に浸けて戻し、水気を絞って分量の水で煮溶かす。
- ②①にAを加え、水でぬらした型に流し入れて冷やし固める。

水ようかん

■作り方

- ①糸寒天は1時間以上水に浸けて戻し、水気を絞って分量の水で煮溶かす。
 - ②好みて甘みをつけたこし餡を①に加え、よく混ぜる。
 - ③火を止めてなべ底からかき混ぜ続け、粗熱を取る。
 - ④とろみがついたら水にぬらした型に流し込み、冷やし固める。
- ※正食のこし餡は、煮小豆をフードプロセッサーにかけると一物全体で、簡単にめろめろになります。

夏らしい
お菓子

■材料 (約4人分)

- 糸寒天…4g
水…250g
こし餡…230g
甘み…好みて



芋ようかん

■作り方

- ①さつまいもは塩少々をふって蒸し、皮を取って裏ごしする。
- ②糸寒天は1時間以上水に浸けて戻し、水気を絞って分量の水で煮溶かす。
- ③溶けたら①と塩と米飴を混ぜ、1/3を水でぬらした流し缶に入れる。
- ④残り1/4に、小さじ1のぬるま湯で溶いた抹茶を混ぜる。③の表面が少し乾いたらその上に流し入れ、冷ます。

懐かしい
味わい

■材料 (20cmの流し缶1個分)

- さつまいも…500g
糸寒天…2.5g
水…3/4カップ
塩…小さじ1/4
米飴…大さじ3
(お好みで)
抹茶…小さじ1/2



21650 (ムソー)

国内産無漂白・糸かんてん

18g ¥450 (本体価格) ¥486 (税込価格)

【原材料】海藻(天草)

国内産の天草のみを使用し、糸状に細くした寒天です。恵那山のふもとで夜間と日中の温度差を利用し、昔ながらの天然凍結・天然乾燥の製法でつくりました。



21644 (ムソー)

フレーク寒天

30g ¥510 (本体価格) ¥551 (税込価格)

【原材料】紅藻海藻類(天草等)

フレーク状で、水洗いや溶かした後の裏ごしが不要なので手軽にご利用いただけます。品質が一定で、天然寒天よりも仕上がりにムラがありません。



寒天ゼリー作りにも!

32645 (ムソー)

かき氷シロップ・いちご

150ml

¥380 (本体価格)

¥410 (税込価格)

【原材料】砂糖、濃縮いちご果汁、有機レモン果汁

32646 (ムソー)

かき氷シロップ・ぶどう

150ml

¥380 (本体価格)

¥410 (税込価格)

【原材料】砂糖、有機濃縮ぶどう果汁

