

マミーマートの

Enjoy Life だより

2022年8月号 vol.65

「Enjoy Life」とは?

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



8月のテーマ

夏休みに親子で楽しむひんやりスイーツ

～ゼラチンや寒天の特性を活かして～



ゼラチンや寒天は、涼やかでつるんとした食感が魅力。
夏の時期にぴったりなので、ぜひスイーツ作りに活用してみてください♪



ゼラチンと寒天の違いを知ろう!



意外と知らない人も多い、ゼラチンと寒天の使い分け。

ゼラチンと寒天の違いを知って、スイーツ作りをもっと楽しみませんか？

また、お子様の自由研究の題材にし、それぞれの魅力を

追求してみるのもおすすめです♪

ゼラチン

牛や豚に含まれるコラーゲン

原料

海藻(テングサ・オゴノリなど)

タンパク質(コラーゲン由来)

栄養

寒天

体温で溶けるため口溶けがよい。

食感

食物繊維

透明感のある薄い黄色

透明度

やや白く濁りがある

粉ゼラチンを約5倍量の水でふやかし、
60°C程度の液体に入れて混ぜ溶かす。
型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

調理法

粉寒天を水に分散させてから火にかけ、
2~3分沸騰させて煮溶かす。
粗熱をとってから型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

溶かす温度:50~60°C
固まる温度:10°C
固めた後溶ける温度:20~30°C

調理の
温度

溶かす温度:90°C以上
固まる温度:30~40°C
固めた後溶ける温度:68~84°C

なるほど!
溶かす際に沸騰させると、
固まりにくくなってしまいます。

調理の
ポイント!

熱湯で煮溶かし、沸騰させることで
固まりやすくなります。



裏面ではゼラチンと寒天を使ったスイーツのレシピを紹介しています！



ゼラチンで作るスイーツ

フルーツジュースグミ



お子様でも食べやすい、柔らかめのグミです。硬めに作りたい場合は粉ゼラチンの量を15gに増やしてください。

材料(約15個分)

- ・好みのジュース 100ml
- ・粉ゼラチン 10g
- ・砂糖 40g
- ・レモン汁 大さじ1

作り方

- 耐熱容器にジュースと粉ゼラチンを入れて混ぜ、電子レンジ(500W)で20秒温める。
- ①に砂糖を加え、完全に混ぜ溶かす。レモン汁も加えて混ぜる。
- 型を水で濡らし、②を流し入れ、冷蔵庫で20~40分冷やし固める。
- 完全に固まったら、型から取り出す。

* 型は、取り出しやすいシリコン製のものがおすすめです。



抹茶あずきムースケーキ



生地はかなり柔らかいので、型から取り出す際は崩れないよう注意しましょう。

材料(牛乳パック(1000ml)の型1個分)

- ・粉ゼラチン 8g
- ・水 40ml
- ・牛乳 300ml
- ・抹茶パウダー 20g
- ・砂糖 100g
- ・生クリーム 200ml
- ・ゆであずき 180g
- ・きなこ 適量

作り方

準備 牛乳パックを洗ってよく乾燥させた後、側面の一面を切り取り(とっておく)、注ぎ口部分をテープで固定して長方形の型を作り、クッキングシートを敷く。

- ボウルに粉ゼラチンと水を入れてふやかす。
- 耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ(500W)で沸騰寸前まで(約2分)温め、①を加えて混ぜ溶かす。
- 別のボウルに抹茶パウダー・砂糖を入れてゴムべらで混ぜ合わせ、生クリームを少しづつ加えながら、ダマにならないよう均一に混ぜる。
- ③に②を加えてゴムべらで混ぜ、こし器やザルでこし、ゆであずきを加えて混ぜる。
- 型に④を流し入れる。型が崩れないよう、型の真ん中に切り取った牛乳パックの側面をコの字型に折ってかぶせて固定し、冷蔵庫で約6時間冷やし固める。
- 固まったら型から取り出し、きなこをふりかけ、切り分ける。



寒天で作るスイーツ

「溶けない!」シャリシャリアイスキャンディ



常温で溶けない寒天の性質を利用した、溶けにくいアイスキャンディです。

材料(アイスキャンディ型6個分)

- ・好みのフルーツ 適量
- ・牛乳 400ml
- ・粉寒天 4g
- ・砂糖 50g

作り方

- 好みのフルーツを一口大に切り、アイスキャンディ型に入れる。
- 鍋に牛乳・粉寒天・砂糖を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、ゆっくり混ぜながら2分ほど加熱する。ところがついたら火を止め、粗熱を取る。(固まらないよう、冷ましすぎに注意)
- ①に②を流し入れ、アイスキャンディ棒を刺し、冷凍庫で約4時間冷やし固める。

* アイスキャンディ型を水に2分ほど浸けると取り出しやすくなります。

フルーツボンボンゼリー



カラフルなフルーツを閉じ込めた、見た目が涼しげな寒天ゼリーです。

材料(製氷皿1枚分)

- ・好みのフルーツ 適量
- ・粉寒天 3g
- ・水 300ml
- ・砂糖 40g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・ミント お好みで

作り方

- 製氷皿を濡らし、好みのフルーツを切って並べる。
- 鍋に粉寒天・水を入れて火にかける。沸騰後、寒天が溶けたら砂糖・レモン汁を加えて2分ほど煮詰め、火を止めて粗熱を取る。(固まらないよう、冷ましすぎに注意)
- ①に②を流し入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- 完全に固まったら、爪楊枝などでふちを一周なぞり、型から取り出す。お皿に盛り付け、ミントを添える。

スイーツ以外にもいろいろな使い方ができます♪

ゼラチン

麺つゆジュレ素麺

- 野菜のゼリー寄せ
- 調味料ジュレ
(麺つゆジュレ、ポン酢ジュレなど)



寒天

●ところてん
●温かい汁物やドリンクに混ぜる
●お米を炊くときにプラスする



この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

