

地元食材 寒天 を知ろう

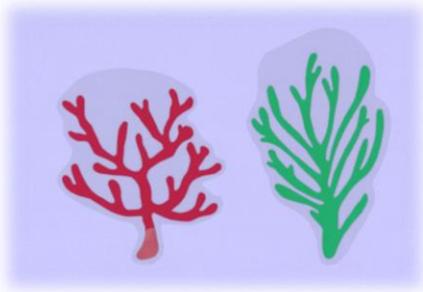


～ 諏訪地域は 寒天の製造が 日本一！～

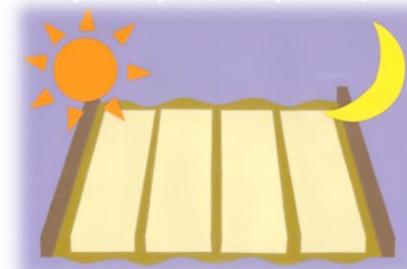
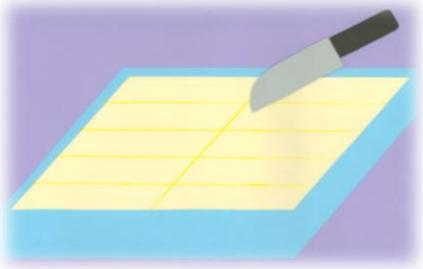
寒天は「テングサ」という海藻からできていますが、なぜ海のない諏訪地方で寒天製造が日本一かご存じですか？ それは…寒天を製造するために必要な自然条件(晴天率が高い、空気が乾燥している、夜の冷え込みが激しい、雪や風が少ない、良質な水に恵まれている)をすべて満たしているからです。諏訪地域は激しい寒暖差によって凍ったり溶けたりを繰り返して作られる寒天製造に適した国内唯一の産地です。

*  * **こどもたちにも、パネルシアターを使って、** *
* **棒寒天ができるまでを伝えていきます** *

- ① テングサ、オゴノリでつくるよ
- ② 鍋に入れて、グツグツ煮るよ
- ③ 型に流し入れるよ



- ④ 包丁で棒の形に切るよ
- ⑤ お日さまのひかりと、夜の寒さにあたって、乾燥していくよ
- ⑥ できあがり



寒天には食物繊維がたくさん含まれています。お腹のお掃除をしてくれるので、便秘の解消や美肌に効果があります。
また、食事の前に少し食べることで、満腹感が出て食べ過ぎを防いでくれます。



2月16日は「寒天の日」 給食にも寒天ゼリーが出ます！

今年も長野県寒天水産加工業協同組合さんより棒寒天を無償提供いただき、棒寒天で寒天ゼリーを作り、給食で提供します。

★棒寒天の使い方

- ① たっぶりの水に寒天を浸して戻す。
煮溶かす場合は、30分程しっかり水につけておく。
 - ② 水気をしっかりしぼり細かく手でちぎる。
 - ③ 寒天1本に対して500～600ccの水を加え、中火にかける。沸騰してきたら弱火にして、1～2分程よく煮溶かす。
 - ④ 流し缶やプリン型などに寒天液を静かに流し入れ、固める。
- ※ザルなどでこすと、よりなめらかになります。

寒天ゼリー

【材料】

- 棒寒天1本 水560g 砂糖80g
- レモン汁 大さじ1/2
- パイン缶80g 黄桃缶80g みかん缶80g

【作り方】

1. 棒寒天を戻す。(★棒寒天の使い方①②参照)
2. 鍋に分量の水と寒天を入れ火にかける。
沸騰させながら1～2分煮溶かす。砂糖を入れて溶けたら火を止め、レモン汁を入れて混ぜる。
3. フルーツ缶はザルにあけ、水気をきっておく。
4. 容器に2.を流し、あら熱が取れたら3.を入れ、冷やし固める。

