

いただきます ごちそうさま



お盆を過ぎ、だいぶ暑さがやわらいできましたね(*^_^*) 今年は特に暑い夏でしたが、
 たくさんの日差しを浴び、スイカもみずみずしく、甘く、とってもおいしいですね！！
 今回のクッキング教室は、スイカを金魚に見たて、夏のフルーツと一緒にかためた
 「フルーツゼリー」です(*^_^*)。
 市販のジュースやアイスでのどを潤すよりも、天然のフルーツには、ビタミンなどがたっぷり
 含まれ体にも優しいです。夏の思い出にご家族でも是非作ってみてくださいね♪



今月の食育情報

暑い季節には「瓜(うり)」を

西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、苦瓜(にがうり=ゴーヤー)、南瓜(かぼちゃ)といった「瓜」という字がつく食べものは、夏が旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱をさげる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れたものです。

旬の食材 すいか

原産はアフリカで中国より西から伝わったため、「西瓜(すいか)」と呼ばれるようになったといわれています。果肉のほとんどは水分ですが、疲労回復や利尿作用のあるカリウムや、皮膚や粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。すいかは追熟しないので、購入するときはよく熟したのを選び、傷まないよう早めに食べるのがおすすめです。

本日のレシピ紹介

金魚すくいゼリー

■材料(4人分)■

★寒天ゼリー★

粉末寒天...1袋(4g)

水...500cc

砂糖...50g(甘さはお好みで調整)

レモン汁...5g(小さじ1)

レモン汁を加えると爽やかな味に♪

★フルーツ★

すいか...適量

(いちごでも可)

キウイ...適量

バナナ...適量

パイナップル...適量

※お好みのフルーツでOK

金魚をぶどうジュースゼリー

にしてもおいしいですよ



■作り方■

★寒天ゼリー★

【1】粉寒天に水を少しずつ加えだまにならないように混ぜ合わせる。

【2】【1】を火にかけてかきまぜながら煮溶かす。

【3】沸騰させ2分ほどかきまぜ、砂糖を加えて煮溶かし火を止める。

★フルーツ★

【1】すいか(いちご)など赤いフルーツを魚の型抜きでぬく。

フルーツがない場合は、ぶどうジュースやアセロラジュースなどで

つくったゼリーを型抜きすると良いです。

(材料:粉寒天4g、ジュース400cc、砂糖はなくても可、寒天ゼリーの要領でつくる)

【2】キウイ、バナナ、パイナップルは四角に切る。

★金魚鉢のフルーツゼリー★

【1】透明な器に金魚型のフルーツ以外のフルーツを入れる。

【2】寒天ゼリーを流し入れる。

【3】金魚型のフルーツを浮かべる。

【4】冷蔵庫で冷やす。



本日の「まごわやさしい」...「わ(わかめなどの海藻)」→「寒天」寒天は海藻です(^_^)v