

もっと
親しもう

地元の食材

糸寒天

糸寒天は、伊豆諸島が主産地のテングサ科の海藻テングサを天日乾燥させたものから作ります。糸寒天作りは気温の低い地方が適しているため岐阜県恵那市で、また角寒天は、テングサとオゴノリを使って長野県茅野市で製造されることが多いです。製法は、テングサを煮溶かして抽出物を濾して冷やし固めると、大きなところてんができ、これを巨大ところてん突き機でついで細い棒状にしたものを、屋外で自然凍結・乾燥させます。12~2月にかけたの極寒の頃に、夜に凍らせては昼に陽に当てて、凍結と乾燥を繰り返して作るので畑での乾燥する光景は地元の冬の風物詩になっています。糸寒天は水につけて柔らかくしたものをサラダや和え物にします。また、もどしてから煮溶かしてゼリーや寄せものに使います。食物繊維が多く、血圧、血糖値を下げ、コレステロールを低下させ、便秘解消効果もあると言われています。



寒天サラダ

材料 (1人分)

- 糸寒天 … 0.5 g
- A | 大根(細切り) … 10 g
にんじん(細切り) … 5 g
キャベツ(5mm幅の細切り) … 20 g
えのきたけ(半分に切る) … 10 g
小松菜(4cm長さに切る) … 2 g
- B | リンゴ酢 … 2 g
しょうゆ … 2 g
砂糖 … 0.8 g
塩 … 0.2 g
水 … 1 g

作り方

- 1 糸寒天、Aの野菜はそれぞれゆでて、冷やしておく。
 - 2 Bを合わせて弱火で加熱し砂糖がとけたら、火を止めて冷やす。
 - 3 ①に②をかけてよく混ぜ合わせ器に盛る。
- ※ 別配食するときは、ドレッシングの分量を約2割ほど増やす。

MESSAGE

寒天のふりふりとした食感と野菜のしゃきしゃき感が楽しいサラダです。夏には大根をきゅうりにするなど、旬の野菜と組み合わせています。