

臨床に強い
管理栄養士を
目指す

東都大学 管理栄養学部 レシピ



藍の粉入り3色ゼリー



渋沢家でも栽培されていた藍。日本を象徴する色の一つともされインディゴと呼ばれる藍色の染料の原料でもあります。藍染の着物は防虫効果があると古くより重宝されてきました。先人たちはこの藍に薬効も見出していました。食用の藍粉入りの層を含む涼しげな3色ゼリーのレシピです。



材料(4人分)

150ml程度のカップ使用：作りやすい分量で、ゼリー液によっては余りができます。

<白のゼリー>

牛乳250ml、砂糖25g、粉ゼラチン 5g(1袋)

<藍の粉のゼリー>

水70ml、藍の粉0.3g(ミニスプーン1/2強)、砂糖6g、粉ゼラチン 2g、
かき氷シロップ(ブルー) 30ml

<ソーダのゼリー>

60℃の湯30ml、ゼラチン5g、サイダー(加糖) 200ml、かき氷シロップ(ブルー) 50ml

<トッピング>

アラザン(銀の砂糖粒)、星形の砂糖菓子、その他果物を星形に抜いてもよい

作り方

1. **白のゼリー**：鍋に牛乳と砂糖を入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めてゼラチンを振り入れる。混ぜながらよく溶かして、鍋底を少し水で冷やしてから、各カップに均等に注ぐ。カップの高さの1/2くらいがよい。冷蔵庫で固まるまで冷やす。(約1時間)
2. **藍粉のゼリー**：鍋に水と藍の粉と砂糖を入れて加熱し、砂糖が溶けたら火を止めてゼラチンを振り入れる。混ぜながらよく溶かして、鍋底を少し水で冷やしてから、1の各カップに7-8mmくらいの高さに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。余り液は別に冷やす。
3. **ソーダのゼリー**：鍋に60℃の湯を入れて粉ゼラチンを振り入れる。よく混ぜて、かき氷シロップも加え、ゼラチンを溶かす(溶けないときは加熱する)。サイダーを加えて静かに混ぜる。2のカップに均等に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 3が固まったら、アラザンや砂糖菓子を飾る。

ゼラチン液をとろみがつくまで冷やしてからカップに注ぐと、冷蔵庫で固める時間が短縮できる。

1人分

エネルギー 130 kcal たんぱく質 4.5g
脂質 2.6g 塩分 0.1g

調理時間 30分
(冷却時間を除く)