

いただきます ごちそうさま



8月もうすぐ終わり。今年は8月に入ってから雨続き(ˆˆ)。夏らしい夏を過ごせなかったように思います。今週末にようやく晴れるようですが、よいお天気が続くことを願います(*^_^*)。

さて、本日のクッキングはフルーツを使います。本当なら沢山の夏のフルーツを使う予定でしたが、この雨模様のお天気で少し材料変更になってしまいました(残念！)。

本日は寒天フルーツの中にプニプニの白玉団子を入れて色んな食感を楽しみたいと思います！

のどにつまらせないように、白玉団子はよ〜く噛んで食べましょうね！ *

今月の食育情報



Q なすの原産地はどこ？

①日本 ②中国 ③インド

A 正解は③。インドの東部で生まれたといわれています。日本には中国から伝わり、奈良時代には栽培されていました。もともと熱帯の植物なので、日本では夏に栽培されています。



旬の食材

メロン



東アフリカ原産で、西洋メロンが日本に入ってきたのは明治中頃といわれています。糖質が多く甘みが強いのが特徴ですが、**ショ糖やブドウ糖は消化吸収がよく、体力の回復を助けます**。また、汗とともに失われやすい**カリウムも豊富**に含まれています。夏バテの改善にも効果があるので、暑さの厳しいときこそ積極的にとるといいでしょう。

本日のレシピ紹介

白玉入りフルーツ寒天

■材料(4人分)■

★白玉だんご★

白玉粉…120g
水…100~120cc
ゆで汁…適量

★フルーツ★

スイカ、桃、パイナップル、バナナ、リンゴ、キウイなど好みのフルーツ

★寒天液★

粉寒天…4g
水…250cc
砂糖…50g
レモン汁…少々



■作り方■

★白玉だんご★

- [1]ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねる。水の量は粉の状態を見て調節を。
- [2][1]をできるだけ小さく丸め形を整える。バットに片栗粉を敷くとよい。
- [3]鍋にお湯を沸かし[2]を茹でる。



★フルーツ★

- [1]お好みのフルーツを切る(抜き型で抜いてもよい)。



★寒天液★

- [1]鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ煮溶かす。あら熱を取り、レモン汁を入れる。
- [2]あら熱をとる。

★仕上げ★

- [1]器にフルーツと白玉団子を盛り付け、寒天液をそっと流し入れる。
- [2]冷やしてできあがり。



本日の「まごわやさしい」…わかめ(海藻) →寒天