

いただきますーす！！

毎日暑い日が続いていますが食欲は落ちていませんか？

暑いからと言って冷たい物ばかり食べていると胃腸を壊したり食欲がなくなったりします。そんな時は冷たく冷やした夏野菜を食べると汗で失ってしまったビタミンやミネラルが補給でき体温も下げられる効果があります。

夏バテにならないようにこの時期から食生活を見直してみてもいいかですか？



7月の行事食 「セタランチ」



- ★ロールパン
- ★星バーグ
- ★星ポテト
- ★サラダスパ
- ★コンソメスープ

星バーグに星ポテト、サラダにはオクラ、スープには星型人参を入れて星でイッパイにしてみました！！

寒天・ゼラチン・アガールの違い知ってますか？

暑くなると、寒天やゼリーを食べる機会が増えてくると思います。同じ冷やし固めるデザートでも凝固剤によって違いがあります。用途によって使い分けると便利です！！

	寒天	ゼラチン	アガー
原材料	テングサ・オゴノリ(海藻)	牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン	カラギーナン(海藻の抽出物)
色・透明度	白濁	透明感のある薄い黄色	無色透明
凝固環境	常温	冷蔵	常温
溶ける温度	90℃以上	50～60℃	90℃以上
固まる温度	40～50℃ * 常温でも溶けない	20℃以下 * 冷蔵庫で冷やし固める	30～40℃ * 常温で固まる
固まった後の溶ける温度	70℃以上 * 常温でも溶けない	25℃以上 * 夏場は常温でも溶ける	60℃以上 * 常温でも溶けない
食感	歯切れよくほろり	ぷるぷる・ふわふわ・口溶けがよい	ふるふる・なめらか
相性の良いレシピ	水ようかん・ところてん・杏仁豆腐	ゼリー・プリン・ムース・マシュマロ	ゼリー・プリン・水ようかん
使用量の目安	3～5%	1～3%	1～2%
特徴	最も凝固力が強い	一番口溶けが良い	最も透明度が高い
注意点	酸味の強いものを煮立ると固まりにくくなる。	常温で溶けてしまう。	単品ではダメになりやすい。

*園で使っているのは寒天とアガーです。「常温で溶けやすいので配膳から喫食までの時間調整が難しいこと。」「動物由来のものは控えていること。」からゼラチンは使っていません。

《レシピ紹介》

寒天 「あじさいゼリー」(二色ゼリー)

ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖
・二種類の寒天を作りコロコロに切って混ぜます。

「利休寒天」

黒砂糖 寒天 きな粉

・黒糖寒天を作りコロコロに切ってきな粉をかけます。

*寒天は基本の分量より水分多い目で柔らかく仕上げています。

アガー 「りんごゼリー」「ぶどうゼリー」「オレンジゼリー」

お好みのジュース アガー 砂糖

・ボールで冷やし固めてお茶碗に分けます。