

栄養科だより



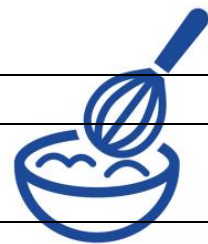
2018年8月号

身の危険を感じるほどの暑い日が続いていますね…

こまめな水分補給を心掛けて、熱中症にならないようにしましょう！
さて、今月はゼラチンと寒天について取り上げます。

●ゼラチンの特徴

原料	動物の皮や骨	
主成分	たんぱく質	・たんぱく質なので、消化吸収される ・たんぱく質分解酵素を含むパイナップル・キウイフルーツなどを加えるとたんぱく質が分解され固まらなくなる
使用濃度	2~4%	
溶解温度	40~50℃	・湯煎加熱で溶ける(沸騰させる必要がない)
凝固温度(A)	5~12℃	・冷蔵庫で冷やし固める必要がある
融解温度(B)	20~35℃	・体温で溶けるので、口どけが良い ・常温放置すると溶けてしまう
その他		・攪拌すると泡立つ(ムース状になる)



●寒天の特徴

原料	テングサなどの海藻	
主成分	多糖類	・食物繊維なので、消化されない
使用濃度	0.5~1.5%	
溶解温度(C)	85~100℃	・一般的には沸騰させて溶かす必要がある
凝固温度(D)	30~40℃	・常温で固まる(温度が下がると固まってしまう)
融解温度(E)	90℃前後	・再度加熱しなければ溶けない
その他		・酸を含む果汁などと一緒に加熱すると固まりにくくなる

●原材料の特徴を理解して、調理に活かしましょう！

軟菓の献立で手作りデザートがありますが、これらにはゼラチンや寒天が使われています。

基本的に作り方通りに作れば失敗することはありませんが、特徴を知らずに調理すると失敗してしまうことも…

- ・福福杏仁、チョコットプリン、ほうじ茶プリン、ババロア → 原材料:ゼラチン、寒天
〈ポイント〉 熱いお湯(90℃以上(ババロアは80℃以上))で溶かす(C)、冷蔵庫で冷やす(A)
- ・クレームブリュレ → 原材料:寒天
〈ポイント〉 熱いお湯(95℃以上)で溶かす(C)、牛乳は40~50℃に温めて加える(D)、素早く容器に入れる(D)
- ・水ようかん → 原材料:寒天
〈ポイント〉 しっかり加熱して溶かす(E)、素早く容器に入れる(D)
- ・かためるレアチーズケーキ → 原材料:ゼラチン
〈ポイント〉 冷蔵庫で冷やす(A)、常温放置しない(B)

上記の表の(A)~(E)の特徴とデザートの作り方のポイントを一緒に確認してみてください！

