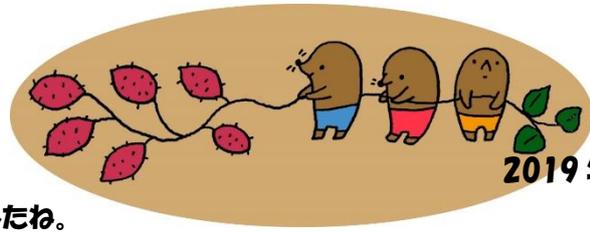


栄養科だより



2019年10月号

朝晩が涼しくなり、少しずつ秋を感じるようになってきましたね。

季節の変わり目で体調を崩さないよう気を付けましょう。

●ゼラチンの特徴

原料	動物の皮や骨	
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

●寒天の特徴

原料	テングサなどの海藻	
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

●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、チョコとプリン、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)
- ・クリームブリュレ → 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と一緒に確認してみてください！

●器に入れる前に…

金盆を冷蔵庫で冷やしておき、そこに数滴垂らしてみることで、固まるかどうか確認できます。

●固まらない時は…

水分量を間違えた、材料を溶かすときに温度が低かったなどが考えられます。

寒天が原材料の場合には高い温度で溶かす必要があるのですが、水分量があっているのに固まらなかった場合には、温度を計いながら鍋で指定の温度まで再加熱すると固まる可能性があります。

万が一、失敗してしまった時にはやってみてください！