

長いもの寒天寄せ



《材料》

長いも 200 g
酢 少々
オクラ 6本
人参 20 g
調味料
(だし汁 2カップ
寒天粉 4 g
醤油 小さじ1と1/2
塩 小さじ1/3
みりん 小さじ1)

《下準備》

- ①長いものは皮を向いてさっと酢水に浸した後、150 g をすりおろし、残りはあられ切り(5mmほどの立体形)にする。
- ②オクラは塩をふり、板ずりして熱湯でさっと茹で2本は小口切り、4本は斜め半分に切る。
- ③人参は飾り切りにしてさっと茹でる。

《作り方》

1. 鍋に調味料を入れよく混ぜて、1～2分煮る。
2. 1の粗熱を取り、少しとろみが出たら①と③、②で小口切りにしたオクラを入れて混ぜ合わせ、バットに手早く流し入れて10分ほど冷やし固める。
3. 2を切り分けて器に盛り付け、②で斜め半分に切ったオクラを添える。

オススメポイント

ぷるぷるの寒天に、人参の赤、オクラの緑がちらりと顔をだしていて、見た目にも涼しげな一品です。

つるりとしたのど越しで、暑い日にも食がすすみます。

サラダのほかにさっぱりと野菜を摂取したい時のアレンジにぴったりです。