

土屋品子の **活カ** レシピ No.41 食のパワーでビジネス成功!

食物繊維が豊富な「寒天」の力で健康生活を!

海藻類から出来ている寒天は、あらゆる食品の中で最も多くの食物繊維を含んでいます。その効用としては、血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロール値・血圧・体重・体脂肪率を減少させ、便秘を改善させる他、体内の有害な物質を排泄するデトックス効果で、大腸ガンや肝臓ガンの発生率を抑制するとも言われています。いつでも気軽に食せるさわやかなペパーミント寒天をご紹介します。

ペパーミント寒天



<材料>6~8人分

角寒天(棒寒天).....	1本
水.....	600cc
上白糖.....	140g
ペパーミントリキュール.....	大さじ2.1/2
	※適宜に

●作り方

- ① 寒天は4等分に手で割り、さっと水で洗い、煮だす分量の水600ccに3時間位つけて置く。
- ② ①の寒天がやわらかくなったら更に細かくちぎり、そのまま火にかける。
- ③ 寒天が完全に溶けたら砂糖を入れ、中火で約5分位煮て火を止める。
- ④ うらごしを通してから流し箱に流し入れ、ペパーミントリキュールを入れて均一に混ぜ、冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切って供す。



使用したペパーミントリキュール

ひとくちmemo

- ・寒天を事前に水に漬ける時間が短いと、火にかけても完全に溶けない場合があるので注意!
- ・リキュールの使用量は、メーカーによって濃さがまちまちなので好みに調整する。

土屋品子 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

