

未来へ繋げよう
郷土食

諏訪地域の冬の寒さを利用して作られている棒寒天。
粉寒天の方が扱いは楽ですが、棒寒天ならではの食感も楽しんでみませんか？

豆乳寒天

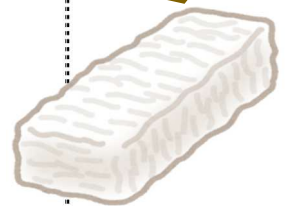
棒寒天をサラダの具材として使えば食物繊維を手軽に摂ることができます。
豆乳寒天を粉寒天で作りたい場合は、2g程度で同じ固さになりますが、もう少し固くしたい場合は4gで作ると良いかと思います。

【材料（4人分）】

棒寒天・・・・・・・・・・1/2 本
水・・・・・・・・・・100m l
無調整豆乳・・・・・・・・300m l
米麴の甘酒・・・・・・・・50 g
※液体の甘酒がオススメ

<タレ>

黒砂糖・・・・・・・・30 g
水・・・・・・・・30m l
きなこ・・・・・・・・適量（お好み）



【作り方】

- ① 棒寒天はよく洗って 20 分程度水に浸したあと、よく絞って水気をきり、小さくちぎる。
- ② 鍋に①と分量の水を入れて火にかけ、焦げないようにかき混ぜながら寒天を溶かす。
（水の量が少ないので、弱火～中火くらいで時間をかけて溶かすと良い）
- ③ 寒天が溶けたら、豆乳と甘酒を加えて、かき混ぜながら沸騰直前まで加熱する。
（煮立たせてしまうと分離してしまうので注意！）
- ④ ザルや茶こしでこしながら、器に入れて固める。
- ⑤ 黒砂糖は同量の水と一緒に鍋に入れて火にかけて溶かし、黒蜜を作る。
- ⑥ 固まった寒天を器に盛りつけ、黒蜜とお好みできなこをかけて出来上がり。

【1人分の栄養価】 エネルギー:55kcal/たんぱく質:3.2g/脂質:1.7g/食塩相当量:0g