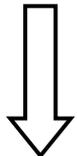
A clear glass bowl with a scalloped edge sits on a dark blue fabric with a white spiral pattern. Inside the bowl are two rectangular pieces of agar: one is a translucent brown color, and the other is a translucent green color. The background behind the bowl is a light-colored fabric with a dark blue starburst pattern.

# 寒天に関する 基礎知識

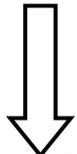
秋田栄養短期大学  
東口 みづか

# 寒天が出来るまで

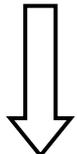
海そう(テングサ・オゴノリ)に水を加えて煮る



煮た液を凍らせる



さらに乾燥させる



寒天の完成

寒天のほとんど  
は長野県で作  
られているの  
よ!  
海がないのに  
不思議ね~



# 寒天の種類



粉寒天



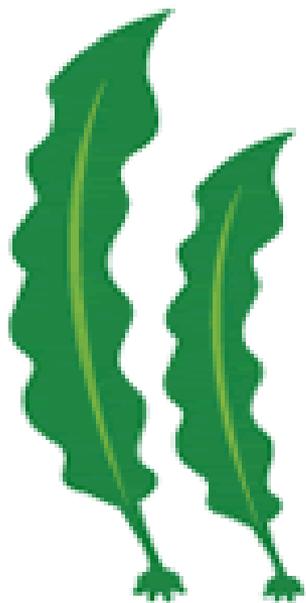
棒寒天

# 寒天とゼラチンのちがい

## 1. 何から出来ている？

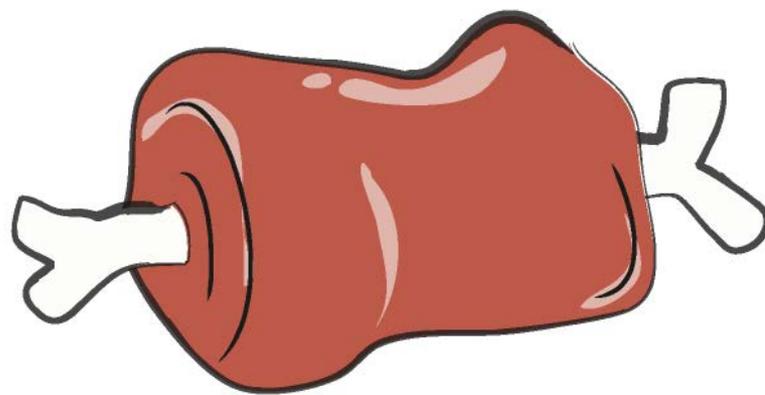
<寒天>

テングサやオゴノリ  
といった海そう



<ゼラチン>

豚や牛などの骨や皮



# 寒天とゼラチンのちがい

## 2. 主な成分は？

<寒天>

食物せんい

<ゼラチン>

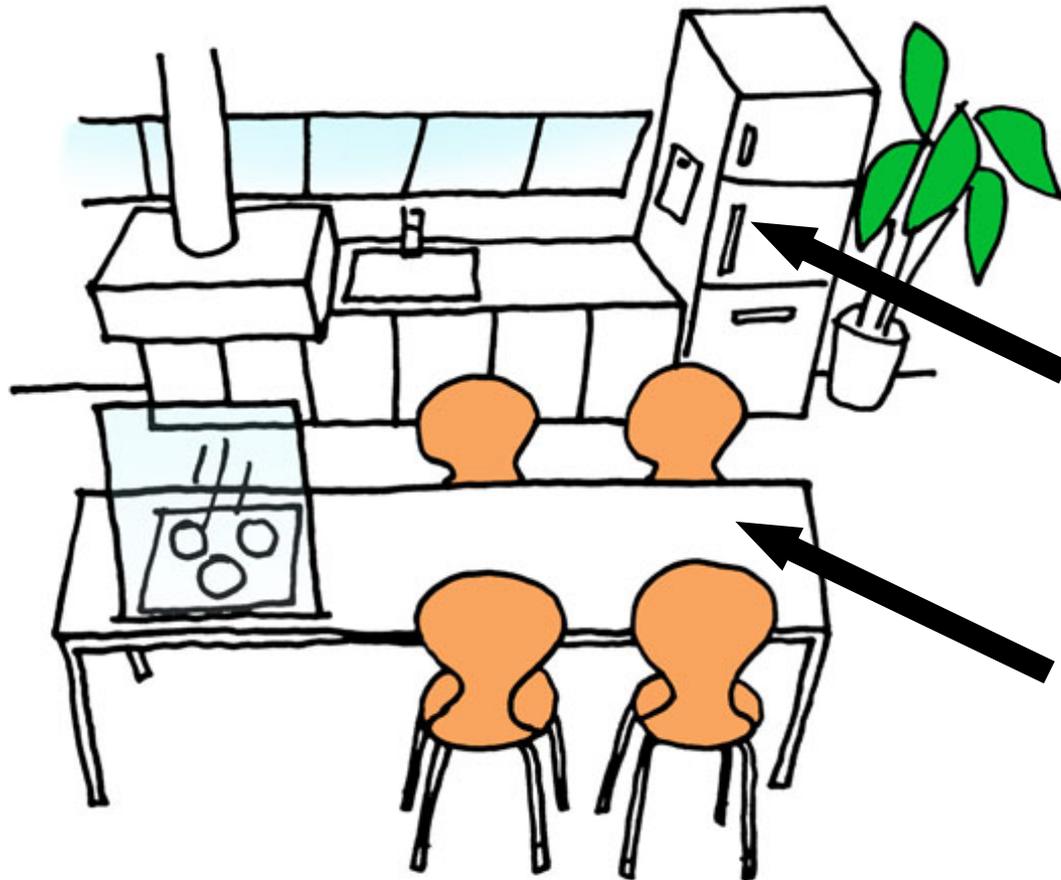
たんぱく質(コラーゲン)

食物せんいはゼロカロリー！  
血圧やコレステロールを下げる効果や、  
大腸がんを予防する、肥満を防ぐ、便  
ぴをかいしょうするなどの効果もあっ  
て、体にとってもいいのよ～



# 寒天とゼラチンのちがい

## 3. かたまる温度は？



<ゼラチン>  
10°Cぐらい  
冷蔵庫に入れな  
いとかたまらない

<寒天>  
30°Cぐらい  
冷蔵庫に入れな  
くてもかたまる

# 寒天とゼラチンのちがい

## 4. 注意することは？

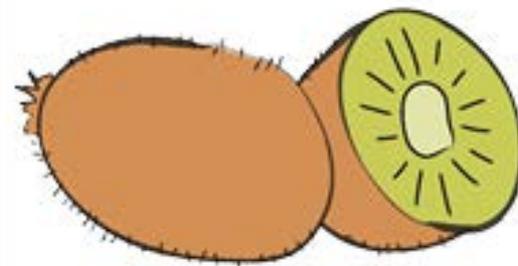
### <寒天>

すっぱい果物は  
かたまりにくい



### <ゼラチン>

たんぱく質をこわす成分を  
ふくむ果物はかたまりにくい



# こんな寒天料理を考えました



なすのみそ炒め寒天



豆腐サラダ寒天



かき玉汁寒天



ミネストローネ寒天

# こんな寒天料理を考えました



マーボー豆腐寒天



豆サラダ寒天



もずく酢寒天



とろろ寒天

# 今日はこれを作ります

マカロニサラダ寒天  
すいか寒天ソーダ  
\* ジャージャー麺

