

## フルーツ寒天



寒天はゼリーと違って常温で固まるので、暑い夏でも溶けることなく扱いやすい食材です。角寒天1本（8g）は粉寒天1袋（4g）で代用できます。

### 材料：作りやすい量（6～8人分）（23cmのフライパン使用）

#### <寒天液>

角（棒）寒天-----1本（8g）  
水-----500ml  
グラニュー糖-----60g  
レモン果汁-----大さじ1

#### <果物（季節のものを合わせて400g）>

ブルーベリー-----30～40粒（50g）  
プラム-----2個（200g）  
さくらんぼ-----10～12粒（50g）  
キウイフルーツ-----1個（100g）

### 作り方：

- 寒天液を作る。
  - 寒天はボウルに入る大きさに手で割り、たっぷりの水で押し洗いする。
  - 新しい水に30分ほど浸して戻す。
  - 水気をしぼり手で小さくちぎり、分量の水と一緒にフライパンに入れる。
  - フライパンを火にかけ、沸いたら弱火にして3分ほど煮溶かす。
  - グラニュー糖を加えて溶かす。
  - 火を止めてレモン果汁を加え、粗熱が取れるまでおく。
- 果物を食べやすい大きさに切る。
- 寒天液がお風呂の温度（40～45℃）になったら切った果物を混ぜ、そのまま固まるまでおく。  
寒天は35～40℃で固まり始めるので手早く果物を混ぜること！
- 固まったらナイフをフライパンと寒天の間にに入れて一周し、取り出す。暑い時期は冷蔵庫で冷やすと良い。