

調理実習ノートウロン茶ゼリー応用、原料は海藻で、口あたりが優しいゼリーです。
寒天と同様に煮て溶かすので、風味付けには粉末や濃縮飲料が適します。

(高齢者・子どもや、スポーツ時の水分補給用には、粉末のスポーツドリンクで。
高齢者にはスプーンで、幼児・児童にはタピオカストローで供します。)

材料例 カラギーナンとスポーツドリンク粉末 (各メーカーの了承を得て掲載)



注意

ポリ袋で固める例

- ・濃縮飲料を使用する場合、希積分水量にカラギーナンを溶かし、少し冷ましてから常温の濃縮飲料を混ぜる。(乳酸飲料では、固まらないことがある。)
- ・酸味が強い材料では固まりにくいので、濃度を高めにする。(レモン風味飲料等)
- ・スポーツドリンク以外に加塩する場合、1リットルに塩2g
- ・フルーツ味の氷シロップには、ゼリー1リットルにリンゴ酢やレモン酢など大1～2加えてもよい。
- ・ポリ袋で固める場合、食品保存用の厚さ0.06mm以上を使用する。

種類により、使用濃度と溶かし方が違うので、表示を確認して使用してください。

カラギーナンの種類 (商品名)		ゼリー1リットルを固める場合の使用量 (g)		
(エネルギー /100g)	標準使用量	標準濃度 (kcal ¥)	0.8倍	1.5倍
イナアガーL (329kcal)	700ml に 10g	15 g (50 ¥32 ¥89)	12 g	22 g
コープアガー(350kcal)	400ml に 8g	20 g (70 ¥48)	16 g	30 g
パールアガー(338kcal)	500ml に 15g	30 g (101 ¥81 ¥179)	24 g	45 g

- ・水に混ぜてから煮て、一煮たちさせて溶かす。
- ・水に混ぜてから煮て、沸騰後1～2分煮て溶かす。
- ・沸騰湯に混ぜて溶かす。

作り方例 (イナアガーL標準濃度・粉末スポーツドリンク)

- ① 水1リットル(カップ5)を鍋に入れ、カラギーナンを少しずつ振り入れながら、泡立て器でよく混ぜる。
- ② 火にかけて混ぜながら煮る。沸騰後、数秒煮て火を止める。
- ③ 鍋底を水にあてて混ぜながら少し冷まし(80～60℃くらい)、粉末スポーツドリンクを加えてよく混ぜて溶かす。(5倍希釈飲料を使用する場合、水カップ4に1リットル分のカラギーナンを煮溶かして、少し冷まし、常温の濃縮飲料をカップ1混ぜる。酢を加える場合、飲料の後で混ぜる。)
- ④ 容器に流して粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
(ポリ袋で固める場合、袋のまま水につけて冷まし、袋のままボールや容器に入れて冷蔵庫で冷やす。)