

芋ようかん



材料

かんてんクック	1袋 (4g)
水	400ml
さつまいも	600g (2本)
砂糖	200g
水	200ml
塩	ひとつまみ
黒豆	適量

作り方

- 1 さつまいもは3/4 (450g) の皮をむき、1.5cm幅の輪切りにして、切ったらすぐに水につけ、1時間以上水にさらしておきます。
- 2 残りのさつまいもは皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにし、砂糖200g、水200mlとともに鍋に入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして4～5分間煮、甘煮を作ります。
- 3 耐熱性のボールに 1 のさつまいもを入れ、7分程度電子レンジにかけ、フードプロセッサーに入れ、なめらかになるまでかけます。
- 4 鍋にかんてんクック1袋と水を入れ、火にかけ、沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ溶かします。
- 5 3 を加え、中火で焦がさないように3～4分間練ります。
- 6 練り上がる間に塩ひとつまみと、2 の甘煮を煮汁ごと加えて混ぜ合わせ、流しかんに流し入れます。
- 7 食べやすい大きさに切って、黒豆と一緒に器に盛ります。

Q

寒天とゼラチンはどう違うの？

A

寒天は海藻エキス100%の植物性、ゼラチンは牛や豚などの皮や骨から作られる動物性なのです。

寒天は天草などから作られる植物性の食物繊維なのに対して、ゼラチンは牛や豚の皮や骨から作られる動物性のたんぱく質です。ゼリーの固まる温度も寒天は35～40℃、ゼラチンは15～20℃と違います。また、溶け出す温度も寒天は85～95℃と高いのに比べ、ゼラチンは20～30℃と低いので夏の気温では溶け出してしまいます。このようにゼリーとして見た目には大変良く似たものですが、原料も性質も全く異なっています。

項目	寒天	ゼラチン
原料	紅藻類 テングサ、オゴノリ	牛骨、牛皮、豚皮
主成分	アガロース、アガロペクチン	コラーゲン
カロリー (100gあたり)	5kcal未満	約340kcal
凝固温度	35℃～40℃	15℃～20℃
融解温度	85℃～95℃	20℃～30℃