

## そうめん寄せ

5人分

1人分/36kcal

### 材料

粉寒天 ————— 1袋(4g)  
 水 ————— 500ml  
 和風だしの素 ————— 4g(小さじ2)  
 塩・醤油 ————— 適量  
 そうめん(ゆでたもの) ————— 100g  
 ゆで枝豆(さやを除いて) ————— 30g

### 作り方

- ① 鍋に粉寒天1袋と水を入れて、火にかけて、沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かします。
- ② 火を止めて、和風だしの素、塩、醤油を加えて味を整えます。
- ③ 容器にそうめんを並べ、枝豆をちらして、②を静かに流し入れ、冷やし固めます。



## 寒天は 食物繊維の王様!

厚生労働省が推奨する、食物繊維の一日当たりの摂取目安量は20~27g。しかし、実際は平均で14gしか摂取できず不足しています。食物繊維には生活習慣病やメタボリック症候群の引き金となる、肥満や便秘に対する予防効果があるといわれていますので、普段の食生活で補いたい栄養素です。そんな食物繊維が「寒天」には豊富(100g中74.1g「五訂日本食品標準成分表」)に含まれています。

また、糖尿病などで食事制限が必要な方でもカロリーがありませんので、寒天のゼリーを食前に食べておくと、少量の食事でも満腹感を得やすく腹持ちも良くなります。

## 寒天の形はいろいろ

寒天には用途に応じて様々な形があります。

- ① **粉末寒天**・・・粉末で扱いやすいので様々な用途に使われています。
- ② **フレーク状寒天**・・・昔ながらの製法を工場内の設備に移して製造した物で、主に高級和菓子に使われています。
- ③ **固形寒天(錠剤型寒天)**・・・粉末寒天を錠剤のように固めた物で、品質が一定でかさばらず、計量の必要がありません。
- ④ **糸寒天**・・・糸状に突いた後乾燥した物で主に岐阜県等で作られています。以前は露天乾しの物がほとんどでしたが、煮溶かした後にこさないと埃やごみ等が付いて使えないため、近年は工場内で作られる物も出来てきました。
- ⑤ **角寒天**・・・棒状に乾燥させた寒天で広く一般に使用されています。やはり露天乾しがほとんどですので煮溶かしてから、裏ごしをして使う事が基本です。
- ⑥ **可食性フィルム**・・・海藻が原料の環境にやさしい食べられるエコフィルムです。