



## 夏野菜のジュレスープ

石川 香織さん (愛知県立安城高等学校)



対象：お爺ちゃんとお婆ちゃんの夕食…1人分のエネルギー：57kcal

### 材 料 (2人分)

チキンブイヨン	250cc
粉ゼラチン	小さじ2
塩、こしょう	各少量
ミニトマト	6個
きゅうり	1/4本
オクラ	2本
ハム	2枚

### 作り方

- ① 鍋にチキンブイヨンを入れ、粉ゼラチンを振り入れる。かき混ぜながら中火にかけ、塩、こしょうで味を調える。火を止めて粗熱をとり、ボウルなどに移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ② ミニトマトはそのままか、大きければ半分に切る。きゅうりは薄い輪切りにし、オクラはさっと茹でて切る。ハムは型抜きするか1cm角に切る。
- ③ ①をスプーンでかき混ぜ、器に1/2量ずつ入れる。お好みで②をトッピングする。



## ★ One Point

ジュレスープの味付けは少し濃いめの味にする。  
ジュレを混ぜるときは少し粗めに混ぜる。

### レシピを考えた理由

夏は暑さのため、食欲がなくなってしまうがちになり、**ビタミン**が不足してしまいます。特にお年寄りには食べられるものが少なくなっているため、**夏バテ**の危険があります。そのため、旬の夏野菜を使ったサッパリしたものを作ろうと思い、ジュレスープを思いつきました。冷製スープのひんやりとした口当たりに加え、プルプルとした食感で、食欲のない時でもつるんと食べられます。ゼラチンで固めたので口の中で溶け出す感覚がおいしいです。

祖父が農家をやっているため、きゅうり、オクラは自宅のものを使用しました。ジュレスープの味付けはポン酢、コンソメ、めんつゆ、かつおだし、こんぶだしなどを使ってもおいしいと思います。夏野菜には他にもピーマンやなすなど、たくさんの種類があるため、アレンジのしやすい料理にしました。写真はチキンブイヨンですが、家族にはめんつゆ味の和風ジュレスープが好評でした。



## 選 評



見た目の工夫も選考のポイントです (受賞者撮影)

夏の猛暑で、高齢者の熱中症が社会問題となっています。暑さで食欲が落ちる上に、硬いものが苦手というおじいちゃん、おばあちゃんのために、さっぱりと、のど越しがよいけれど、栄養価の高いジュレスープを考案されました。

粉ゼラチンを使って、スープをジュレにした工夫と、夏野菜の彩りがいかにも涼しそうです。ハムを花びらに見立てたお花が、孫から祖父母へのプレゼントのようで嬉しくなりますね。

(東京家政大学ヒューマンライフ支援センター 講師・管理栄養士 内野美恵先生)