



## すまし汁の茶巾絞り

榎原 穂香さん(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:50kcal

### 材料 (2人分)

かつお節	12g
水	400cc
粉寒天	2g
ねぎ	4g
蒲鉾	50g
枝豆(さや付き)	20g
人参	20g

### <調味料A>

塩	少々
薄口醤油	小さじ1

### <トッピング>

ねぎ	2g
----	----

### 作り方

#### 【下準備】

枝豆を塩ゆでする。  
蒲鉾は半月切りし、ハート型にくり抜く。  
人参を花形にくり抜き、茹でる。  
ねぎは小口切りにする。

- ① 水400ccを火にかけ、沸騰する直前にかつお節を入れる。沸騰したら火を止め、かつお節が沈むのを待ち、出汁を取る。
- ② ①を調味料Aで味付けし、粉寒天を加えて溶かす。
- ③ ねぎを②に加える。
- ④ 小さな器にラップを敷き、蒲鉾、枝豆を入れ、③を流し入れる。輪ゴムでしばり、固める。
- ⑤ 花形人参を飾り、トッピング用のねぎを散らす。

## ★One Point

寒天は沸騰させること。一度にたくさん流し入れると上手に出来ないので、少しづつ流し入れること。



## レシピを考えた理由

夏でもすまし汁が美味しく飲める方法はないかなと考えたときに、寒天で茶巾絞りにすれば普段は温かいうちに飲むものも涼しく美味しく食べられるのではと思い、このレシピを考えました。

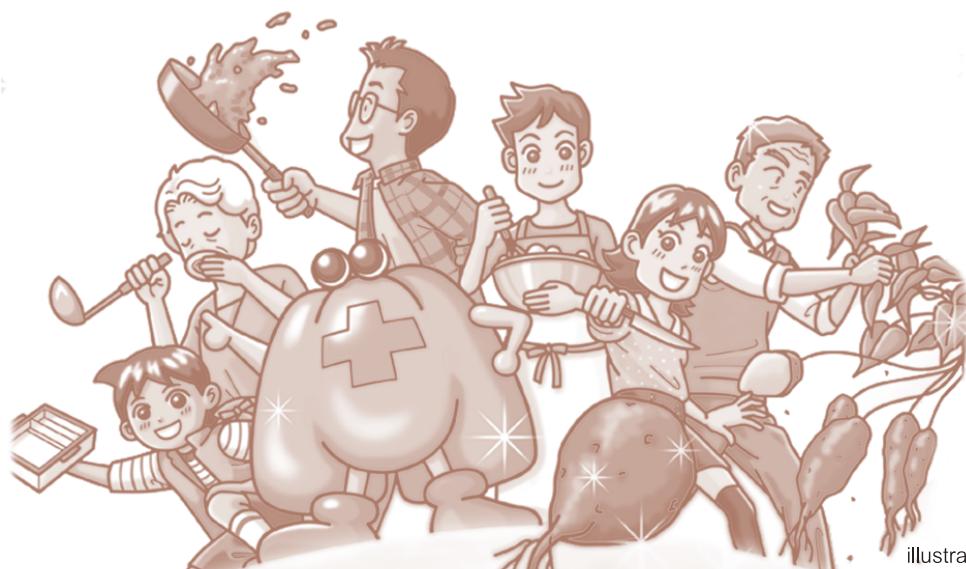


illustration by Hulip Sodeoka

## 選評

夏の暑い時期に、すまし汁がおいしく飲める方法として、すまし汁を寒天で固めて茶巾絞りにするというアイディアメニューです。具には季節感のある枝豆と、お爺ちゃん、お婆ちゃんへの感謝の気持ちとしてハート形の蒲鉾が透けて見えます。夏バテで食欲がない時でも食べられそうですね。若い世代の発想がユニークです。