



オクラの 彩り寒天寄せ

ネバネバ感&歯ごたえあり～オクラレシピ③ オクラの彩り寒天寄せ

材 料 (3～4人分)

オクラ……………4本
パプリカ(赤・橙)…各1/8個
コーン缶……………大さじ2
だし汁……………500cc
※本格・万能だしパック使用
粉寒天……………4g
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
しょうがチューブ……………1cm
大葉……………お好みで

- ① オクラはガクとヘタを取り、塩をふって板ずりして熱湯で茹でて薄い輪切りに。パプリカは5mm角に切る。コーン缶は水切りしておく。
- ② 鍋にだし汁と粉寒天を入れ、溶かしながら3分ほど沸騰させ煮溶かし、しょうゆとみりとしょうがチューブを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ タッパーなどの容器を水でぬらしてから、①の野菜を並べ②の寒天液をゆっくり注ぐ。
- ④ 粗熱が取れたくらいで具材が沈まないように箸で軽く混ぜる。
- ⑤ しばらく放置して、熱が冷めたら冷蔵庫でしっかり冷やし固め、容器から出して食べやすい大きさに切り分けて、皿に大葉を敷いて盛りつけてできあがり♪

コッ・ポイント

- ②の粉寒天の工程は、粉寒天のメーカーにより違いがあります。
- パプリカとコーンの大きさが揃うとキレイに見えます。いろいろな野菜を入れるとキレイです。
- ガラスなどの夏を演出する容器に盛りつけると涼しげに見えます。