

だんだん暑さが本格的になってくる7月。7月の土用の丑の日には夏バテ防止にウナギを食べる風習があります。ウナギを食べる習慣は、江戸時代の学者の平賀源内がウナギ屋の店主に頼まれ、宣伝のために「土用の丑の日」と書いた紙を店頭に張り出したのがきっかけと言われています。

加えて夏バテ防止に良いのは冷たくて気軽に食べられるそうめんですよね！のせる薬味によって様々な栄養素が取れるのも魅力的です。ちなみにそうめんが日本で食べられるようになったのは奈良時代と言われています。織姫の織り糸と似ていることから七夕の時期の定番となりました。

今回は織姫と彦星が出会えることを願って、見た目も綺麗なそうめんをゼリーで美味しくいただきます☆



材料(4人分)※ゼリーの型の大きさにもよります

□そうめん	50g
☆オクラ	1本
☆パプリカ黄色	1/4
☆ハム	1枚
☆人参	薄切りで2枚
□だし汁	200cc
□白だし	50cc
□ゼラチン	1袋(5g)
□水	50cc

作り方

- (1) ゼラチンを水でよくふやかす。
- (2) そうめんを茹で、流水でしめる。
- (3) 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら白だしを加える。
- (4) ☆の材料を星型の型で適量くり抜く。
- (5) (1)を電子レンジで約40秒加熱して溶かす。(1)の1/3と(3)の1/3をよく混ぜ合わせゼリーの型の1/3程度入れた後、(4)を入れ、電子レンジ(500w)で約2分加熱する。
- (6) あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- (7) 固まったら、残りの(1)と(3)を電子レンジで再加熱し、よく混ぜ合わせ、少し冷ます。
- (8) そうめんと(7)を冷やし固めた(6)に入れ、冷蔵庫で冷やして固まったら完成！