

作って楽しい、食べておいしい、手土産にもピッタリ!!

「フルーツたっぷりゼリー」



【材料】(4人分)

- a 粉ゼラチン…………… 10g (5g × 2袋)
80℃以上の熱湯…………… 50ml
- b 砂糖…………… 大さじ3
レモン汁…………… 小さじ1
好みのジュース…………… 500ml
りんご、桃、オレンジ、キウイ、ぶどう、メロンなど適量

フルーツは
好みのものを
取り合わせて♪

作り方

- ①小さいボウルにaを入れて溶かし、bを加えて混ぜ、砂糖がとけたら好みのジュースを加えて混ぜる。
(ポイント:砂糖やレモン汁の量はジュースにより調整する。砂糖の代わりにガムシロップやかき氷用シロップもおすすめ。)
 - ②フルーツは丸ごとまたは一口大に切る。生のままのものや、コンポート(シロップ煮)または缶詰を用意する。
 - ③グラスまたは容器に①のゼリー液を入れ、②のフルーツを彩りよく入れて、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ・サイダーで作ると気泡が入り見た目も涼やか!



わかばクッキング教室 十河 絹子

キャンプや
アウトドアにも
ぴったり!

夏野菜をたっぷり
いただくにはコレ!

「ラタトゥイユ」

作り方

- ①ニンニクはみじん切りにし、オリーブオイルと共に鍋に入れ、弱火でゆっくり炒めて香りをひき出す。
- ②野菜は一口大に切り①に入れる。ベーコンも加え、弱～中火で2分程炒めaを加え、ひと混ぜして蓋をし、弱火にして25～30分煮込む。
(ポイント:野菜の大きさはほぼ同じにする。見た目だけでなく、火の通りや味のなじみも良い。)
- ③②を鍋底から大きくひと混ぜし、ローリエを取り出して器に盛り、お好みで粗挽こしょうやパルメザンチーズをふり、バジルを添える。

【材料】(4人分)

- なす…………… 2本
玉ネギ…………… 大1コ
赤・黄パプリカ…………… 各1/2コ
ズッキーニ…………… 1本
トマト…………… 大2コ
ベーコン角切り… 1パック(約200g)
ニンニク…………… 1片
オリーブオイル…………… 大さじ2～3
- a 白ワイン…………… 50ml
塩、こしょう…………… 各少量
ローリエ…………… 1枚
粗挽こしょう…………… 適量
パルメザンチーズ… 適量
バジルなど…………… 適量

アレンジ

そのまま食べても、冷たく冷やしても。肉や魚に添えたり、オムレツやパンにのせたりアレンジいろいろ。