

おかし教室

梅はアルカリ性食品 軽に作り、合わせてグラ
で、暑い夏を健康的に乗 スに盛ると、氷のように
り切るにも効果的な食材 透明で清涼感も増し、梅
です。この季節になると 酒がやさしい味わいにな
梅酒、梅ジュースを手作 ります。お子さまには梅
りなざる方も多いでしょ ジュースのゼリーもさわ
う。飲む梅酒から食べる やかです。

梅酒に目先を変えて楽し

うか。白みつゼリーを手

①梅ゼリー・白みつゼ
②梅ゼリーは鍋に水、
③白みつゼリーを⑥の
④白みつゼリーを⑥の
⑤白みつゼリーを⑥の
⑥白みつゼリーを⑥の
⑦白みつゼリーを⑥の



1



2



ふるふる梅ゼリーと白みつゼリー

①は鍋に水、グ
ラニニュー糖、水
あめを入れ、沸
騰寸前まで火に
かけゼラチンを
加え溶かす。レ
モン果汁を混ぜ
る。氷水にあて
水道水の温度に
なったら直径15
センチくらいのボ
ウルに入れ、冷蔵
庫で約30分冷や
し固める。

④仕上げ。固
まった白みつゼ
リーをスプーン
で2〜3センチす
くい、グラスに
入れる。

⑤梅酒の梅を
入れる。

⑥氷水にあて、熱のと
れた梅ゼリーを注ぐ

⑦白みつゼリーを⑥の
上にすくってのせる。

⑧調理時間1時間、1
人分184キロ

柴川 日出子

〔新潟調理師
専門学校講師〕

〔材料〕200cc容器
4グラス分
(梅ゼリー)
梅酒 100cc
レモン果汁 大さじ1
水 180cc
グラニニュー糖 55g
粉ゼラチン 7g
水 大さじ2
(白みつゼリー)
水 180cc
グラニニュー糖 70g
水あめ 10g
粉ゼラチン 6g
水 大さじ2
レモン果汁 小さじ2
梅酒の梅 4個