

おうちで てづくり

第十四回

旬の食材を使った薬膳ごはん② ジャスミンゼリー

5月初旬に「立夏」を迎え、暦の上では夏。日本の夏は、暑さに加えて湿気でムシムシ。汗をかきすぎて疲れた…なんてよく聞く話です。体の熱や湿気を出し、汗で出てしまったものをきちんと補いましょう。さっぱりとしたおやつのご紹介です。(文・村上幸枝)

《URL》<http://www.branch-design.jp/DIY/about>



【材料】 ジャスミン茶葉 (1個)、粉ゼラチン (5g)、水 (250cc)、砂糖 (大4・ゼリー、シロップ合わせて)、レモン汁 (小1)、フルーツ (缶詰でもOK)、ミント (なくても良い)

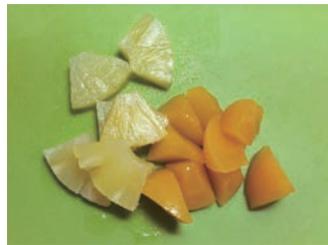
◀◀◀◀◀ 手順



4 ゼラチンを電子レンジに20～30秒ほどかけ溶かし、ジャスミンティーに混ぜる



3 250ccの水にジャスミンティーの茶葉を入れ煮出し、砂糖(大2)を加える



2 フルーツを一口大にカットする(缶詰を使う場合は、水分を切っておく)



1 粉ゼラチンを水でふやかし、10分ほど置く(分量外)

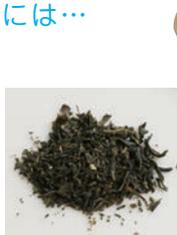
◎夏には南国のフルーツを…

夏が旬であったり南国で育つ食材には、体の熱を取ったり、うるおいを補う作用があるものが多くあります。缶詰でも1年中食べることができますが、旬の時期に食べれば美味しさも効果もUP。季節モノを上手に取り入れましょう。



◎ジャスミンティーには…

ジャスミンティーのように香りのあるものには、「理気」といって、気の流れを良くする作用があります。ストレスを感じやすい春の時期にも活用できますが、梅雨時期や夏でも巡らせ効果で、湿気対策に。



ジャスミン茶葉
お茶にジャスミンの花(上)を入れ、香りつけたもの。



6 水(大3)にレモン汁、砂糖(残り全部)を加え、一煮立ちさせ、シロップを作る



5 あら熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める



8 フルーツを入れたガラスの器にゼリーを入れ、シロップをかけ、ミントを飾って完成



7 ゼリーが固まったら、フォークなどで掻き、クラッシュゼリーを作る