



株式会社 マツキ

毎日の食卓に寒天を

寒天の使い方と簡単でおいしいおすすめレシピのご紹介





角寒天の使い方

株式会社 マツキ

※角寒天は水(分量外)に5分つけ、水気を絞ります。



1. 角寒天をよく洗い、適当な大きさに割って たっぷりの水につけ、もみ洗います。
10分から30分ほど水につけておくと、より溶けやすくなります。



2. 柔らかくなったら固くしぼり、小さくちぎって水で煮溶かします。
角寒天1本(約8g)の標準は水500ccから600ccです。



3. 透明感が出てかたまりがなくなるまで煮溶かします。
裏ごしをしてお好みの味にととのえ容器に入れ固めます。
※左写真の寒天はコーヒーで味付けされています。

ご注意

- ・ 火・熱湯によるヤケドにご注意ください。
- ・ 酸酸性の強い果汁や材料、乳製品等は寒天を水から煮溶かした後あら熱を取ってから加えてください。(固まらなくなる場合があります。)
- ・ 本製品は冬の信州の厳しい寒さと清らかな水で作られる伝統製法の角寒天です。屋外での天日乾燥時に、ワラ・土等が不着する事がありますので水戻しの時に軽くもみ洗いをしてご利用ください。



細寒天の使い方

株式会社 マツキ

※煮溶かしてお使いの場合は、細寒天7gから8gが角寒天1本分です。

細寒天をそのまま使用する場合



1. 水に約5分間・ぬるま湯なら約3分間浸し、充分やわらかくなるまで戻してください。



2. 水をよく切ります。
※料理の具材としてそのままご利用になる場合は、煮立ると溶けてしまいますのでご注意ください。

細寒天を煮溶かす場合のご利用方法



1. 細寒天をぬるま湯で1時間以上戻します。(戻し時間が長い程、煮溶かしやすくなります。)



2. 1.の水をよく切り煮溶かします。寒天の形が分からなくなるまで溶けたら、裏ごしをして容器に流し込み固めます。

ご注意

- ・煮溶かす水の量は、細寒天7gから8gに水500ccから600ccです。
- ・牛乳やジュースなどを加える場合や、出来上がりの固さはお好みに応じて水の量を調節してください。(砂糖を使う場合は、2.で寒天を煮溶かした後に加えてください。)
- ・本製品は冬の信州の厳しい寒さと清らかな水で作られる伝統製法の寒天です。屋外での天日乾燥時に、ワラ・土等が不着する事がありますので水戻しの時に軽くもみ洗いをしてご利用ください。

粉寒天の使い方

※粉末寒天4g = 角寒天1本(8g)と同程度の凝固力です。



1. 鍋に指定の分量の水やだし汁と粉末寒天を入れ、沸騰させます。



2. 中火にし、さらに約2分かき混ぜながら寒天を煮溶かします。



3. 火からおろし、好みの味にととのえ容器に入れて固めます。

※左写真の寒天は抹茶で味付けされています。



ご注意

- ・火・熱湯によるヤケドにご注意ください。
- ・酸性の強い果汁や材料、乳製品等は寒天を水から煮溶かした後あら熱を取ってから加えてください。(固まらなくなる場合があります。)

牛乳かん(牛乳寒天)

懐かしい味わいの牛乳かん。
お砂糖の量でお好みの甘さに調節してください。



《材料》4人分
角寒天・・・1本
水・・・200cc
砂糖・・・60g
バニラエッセンス・・・少々
飾り用フルーツ・・・適宜
ミント(飾り用)・・・少々

1. 角寒天は水(分量外)に5分つけ、水気を絞ります。
2. 鍋に水と(1)の角寒天を入れて煮立て、しっかり煮溶かし、砂糖を加えます。(a)
3. 火を止め、人肌(30度～40度)に温めた牛乳を加え、混ぜ合わせます。(b)
4. (3)にバニラエッセンスを加え
5. (4)を万能こしでこします。(c)
6. 内側を濡らした器に流し入れ、冷やし固めます。(d)
7. お好みのフルーツとミントを添えて完成です。

a



b



c



d



\ point /

粉末寒天を使う場合は、粉末寒天4gで代用可能です。

豆乳抹茶プリン

豆乳を使ってちょっとヘルシーに。
抹茶とあずきでちょっと和テイストなプリンです。



《材料》4人分
粉末寒天・・・4g
水・・・300cc
豆乳・・・300cc
砂糖・・・60g
抹茶・・・5g
熱湯・・・50cc
バニラエッセンス・・・少々
生クリーム・・・100cc
あずき缶・・・大さじ4
ミント(飾り用)少々

1. 鍋に水と粉末寒天を入れ、よく混ぜて溶かします。
2. 火にかけ沸騰したら中火にてふきこぼれないように注意しながら十分に煮溶かします。(a)
3. (2)に砂糖を入れ、煮溶かします。
4. (3)に人肌(30度～40度)に温めた豆乳を入れ、混ぜます。
5. 抹茶に熱湯を加え、ダマが残らないように溶きます。(b)
6. (4)を加えよく混ぜます。
7. (6)を万能こしでこします。
8. バニラエッセンスを加えて混ぜます。
9. 内側を濡らした器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
10. 固まったら軽く泡立てたクリームとあずきを乗せ、ミントを飾ります。

a



b



\ point /

角寒天を使う場合は、1本で代用可能です。

黒酢寒天

黒酢を使ったヘルシー寒天。
千切りにしたゆずがアクセント！



《材料》4人分
粉末寒天・・・2g
水・・・100cc
黒酢・・・100cc
はちみつ・・・大さじ4
※甘さはお好みで調節してください。
ゆず・・・少々
ミント(飾り用)・・・少々

1. 鍋に水と粉末寒天を入れ、よく混ぜて溶かします。その後火にかけ、寒天を煮溶かします。
2. はちみつを入れ、混ぜます。
3. 火を止め、粗熱をとってから黒酢を入れ、混ぜます。(a)
4. 内側をぬらした型に流し入れ、冷やし固めます。(b)
5. お好みの大きさに切り、千切りにしたゆずとミントを飾ります。
6. 内側を濡らした器に流し入れ、冷やし固めます。
7. お好みのフルーツとミントを添えて完成です。

\ point /

角寒天を使う場合は、寒天1/2本で代用可能です。

a



b



寒天クレームブリュレ

寒天を使ったちょっとヘルシーなクレームブリュレ！



《材料》4人分
粉寒天・・・2g
牛乳・・・400cc
砂糖・・・30g
卵黄・・・2個
生クリーム・・・100cc
バニラエッセンス・・・少々
グラニュー糖・・・小さじ6

1. ボウルに砂糖と卵黄を入れます。
2. 泡だて器で砂糖のざらつきがなくなるまでよくすり混ぜます。
3. 鍋に粉末寒天と牛乳を入れ火にかけます。
4. かき混ぜながら煮溶かします。煮立ったら弱火で2分煮て 火を止めます。
5. (2)に(4)を少しずつ加えながら滑らかになるまで混ぜます。
6. 生クリームを加えます。
7. バニラエッセンスを加えて混ぜます。
8. 型に流して冷やし固めます。
9. (5)の表面に小さじ1ずつグラニュー糖をかけます。(a)
10. ガスバーナーで少し焦げる位まで溶かします。(b)
11. 表面がパリパリのうちにお召し上がりください。

\ point /

・粉末寒天2gは、角寒天1/2本(約4g)で代用可能です。
・バーナーや焼きゴテがなければ、スプーンを熱して焦がしてもOKです。
スプーンが黒くなるので、古くなったものを使用して下さい。

a



b



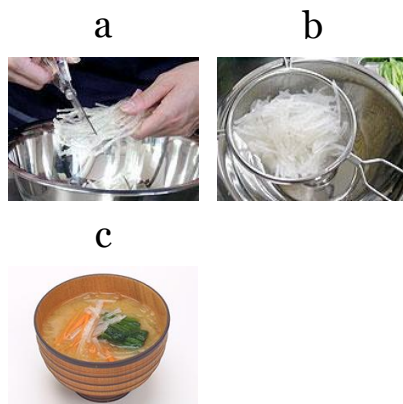
寒天味噌汁

いつもの味噌汁＋細寒天、手軽に寒味噌汁のできあがり！



《材料》4人分
 細寒天(お好みで量を調節してください)
 ……10g
 味噌汁(普段お召し上がりになっているもの
 をご用意ください)
 ……200cc

1. 細寒天は4cm位にハサミで切ります。(a)
2. (1)を水洗いしてからたっぷりの水で5分程浸します。
3. (2)を水切りをして固くしぼります。(b)
4. お好みの具で味噌汁を作り、お椀に味噌汁を盛ってから③の細寒天を入れます。



寒天入りコーンスープ

寒天入りでお腹の満足度もアップ？



《材料》4人分
 粉寒天…4g
 玉ねぎ…中1個
 牛乳…300cc
 クリームコーン缶…190g
 固形ブイヨン…1個
 塩…少々
 コショウ…少々
 バター…10g

1. 玉ねぎをみじん切りにします。
2. 鍋にバターを入れ中火にかけます。
3. バターが溶けたら玉ねぎを加えて炒めます。
4. 玉ねぎが透明になるまで炒め牛乳・固形ブイヨンを入れます。
5. 固形ブイヨンが煮とけたらコーンクリームを加えます。(a)
6. 再び煮立ったら塩・コショウで味を調えます。
7. (7)に粉寒天を加えて混ぜます。(b)
8. 器に盛り、パセリを浮かべ、温かいうちにお召し上がりください。

\ point /

冷めて固まってしまった場合は、弱火で温めてからお召し上がりください。



寒天入りご飯

ご飯と一緒に炊くだけ！
手軽に食物繊維を摂取しましょう！



《材料》4人分
角寒天・・・1/4本
お米・・・3合

1. 角寒天を水で軽くもむように洗い、たっぷりの水でもどします。やわらかくなったら、しっかりと水分をしばって小さくちぎっておきます。(a)
2. 炊飯器に研いだお米と寒天を入れ、普段と同様の水加減で炊きます。

a



粉末寒天を使う場合は1g、細寒天を使う場合は2gで代用可能です。

細寒天と野菜の炒めあえ

細寒天の食感も楽しめる野菜炒めです。



《材料》6人分
細寒天・・・10g
にんじん・・・50g
もやし・・・50g
にら・・・1束
ごま油・・・小さじ1
にんにく・・・1かけ
生姜・・・1かけ

【A】
薄口しょうゆ・・・大さじ1と1/2
砂糖・ごま油・・・各大さじ1/2
塩・・・少々
コショウ・・・少々
(飾り用)
いり白ごま・・・大さじ2
葱・・・1/2本

1. 細寒天を水洗いしてから、たっぷりの水に10分程つけて戻します。
2. 水けをしっかりと絞り、4～5cmの長さに切ります。
3. 葱は白い部分を縦にせん切り(白髪葱)にして水にさらし、シャキッとしたら水けをきります。
4. にんじんは4～5cmの長さに細かく切ります。
5. にらは4～5cmの長さに切ります。もやしは洗って水けを切ります。
6. 大きめのボウルに【A】を合わせて混ぜます。(a)
7. フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りがたったら(4)(5)の野菜を順に加えてさっと炒めます。
8. (6)のボウルに(7)を入れて合え、(2)の細寒天を加え、全体を合えて味をからませます(b)
9. 器に盛っていりごまをふり、白髪葱を飾ります。

\ point /

(7)の際、火の通り辛いにんじんから炒めます。

a



b



トマト寒天の冷製パスタ

トマト寒天を使ったヘルシーな冷製パスタ



《材料》2人分

トマトジュース(有塩)・・・250cc本

粉末寒天・・・2g

極細パスタ・・・200g

マッシュルーム・・・5個

玉ねぎ・・・小1個

にんにく・・・1/2片

オリーブオイル・・・大さじ1

塩・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ2

こしょう・・・少々

粉パルメザンチーズ・・・大さじ2

バジル・・・5～6枚

飾り用バジル・・・適宜

1. トマト寒天を作ります。トマトジュースを鍋に入れ、粉寒天を入れて混ぜ、中火にかけます。煮立ったら弱火にして混ぜながら2分かけて煮溶かします。
2. (1)を型に流し入れて固めます。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけます。にんにくがキツネ色になるまで炒めます。
4. みじん切りにしておいた玉ねぎ・マッシュルームを入れ炒めます。
5. (4)を小さじ1の塩とこしょうで味付けをし、冷やします。
6. トマト寒天をボウルに入れ泡だて器であらくつぶします。
7. (6)にみじん切りにしたバジル・粉パルメザンチーズ・(5)を入れて混ぜます。
8. 塩(分量外)をひとつまみ入れた熱湯にパスタを入れてかために茹でます。
9. 冷水にとって手早く冷やし、水気を切り、(8)の半量をからめます。
10. (10)を器に盛り、(8)の残りをかけます。パルメザン チーズをかけバジルを飾ります。

\ point /

トマト寒天を作るとき、角寒天を使用する場合は1/2本で代用可能です。

帆立と三つ葉の寄せ物

おもてなしに最適。見た目も美しい寒天寄せです。



《材料》4人分

角寒天・・・1本

だし・・・400cc

ほたて(小)・・・1缶

三つ葉・・・適宜

塩・・・小さじ1/2

酒・・・小さじ1

生姜・・・レモン醤油、

又はわさび醤油

1. 三つ葉を熱湯で湯がき、1cm位に切ります。ほたて缶は汁と身を分け、身は細かくほぐします。
2. 角寒天を水(分量外)で戻し、堅くしぼって細かくちぎります。
3. 鍋にだしと(2)を入れて煮立て、しっかり煮溶かします。
4. 更に塩・酒・ほたて缶の汁を入れ、火を止めます。
5. 万能こしでこします。
6. (5)を水で濡らした型に流し込みます。
7. (6)にほたて缶の身を一面に広げ入れます。
8. (7)の上に三つ葉を散らし、冷やし固めます。(a)
9. 型から取り出し、好みの大きさに切ります。三つ葉の緑が上になるように盛り付け、レモン醤油、またはわさび醤油でいただきます。(b)

\ point /

粉末寒天を使用する場合は4gで代用可能です。

a



b

