



# 天寄せ

## 豆腐天寄せ

### 材料

棒寒天……………1本  
 水……………500cc  
 絹豆腐……………150g  
 砂糖……………100g  
 食紅(赤)……………少々



### 作り方

- 棒寒天をさっと洗い、たっぷりの水(分量外)にやわらかくなるまで浸す。
- 寒天がやわらかくなったら、手でしぼり、細かくちぎる。
- 鍋に水と砂糖を入れ火をかけ、砂糖が溶けたら食紅で色をつける。
- 絹豆腐を手で潰しながら入れる。
- 2の寒天を入れ、弱火で煮溶かす。
- ひと煮立ちしたら、火を止めて粗熱をとる。  
※寒天は常温でも固まるため、冷ましすぎないようにしましょう。
- 型に流し入れ冷蔵庫で固める。  
※型は専用のものを使っていますが、タッパーでも深皿でもなんでもOKです。
- 固まったら食べやすい大きさに切り分けて、完成!



## 野菜コンソメ天寄せ

### 材料

棒寒天……………1本  
 水……………500cc  
 トマト……………1/2個  
 オクラ……………5本  
 コーン(水煮)……………50g  
 卵……………1個  
 顆粒コンソメ……………大さじ1

### 作り方

- トマトは1cm角の角切りに、オクラは茹でて輪切りにし、卵は溶いておく。
- 棒寒天をさっと洗い、たっぷりの水(分量外)にやわらかくなるまで浸す。
- 寒天がやわらかくなったら、手でしぼり、細かくちぎる。
- 鍋に水と顆粒コンソメを入れ、沸騰したらトマト、オクラ、コーンを入れる。
- 2の寒天を入れ、弱火で煮溶かす。
- 溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて粗熱をとる。  
※溶き卵は、穴あきおたまで受けるようにして入れると綺麗に仕上がります。  
※寒天は常温でも固まるため、冷ましすぎないようにしましょう。
- 型に流し入れ冷蔵庫で固める。  
※型は専用のものを使っていますが、タッパーでも深皿でもなんでもOKです。
- 固まったら食べやすい大きさに切り分けて、完成!

