



農家×学生

恋する野菜³⁶



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

夏のデザート！ スイカの杏仁豆腐

【材料】(2人分)

〈1人分154kcal 塩分相当量0.1g〉

杏仁豆腐

牛乳 1カップ(200cc)

粉寒天 小さじ1

砂糖 大さじ2と1/2

アーモンドエッセンス 少々

スイカゼリー

スイカ 70g

水 70cc

砂糖 大さじ1と1/2

ゼラチン 小さじ2/3

飾り用

スイカ 20g

ナタデココ 3個程度(約10g)

サイダー 少量

【作り方】

下(杏仁豆腐)の層

① 鍋に牛乳を入れ、粉寒天と砂糖を入れ火にかけて寒天を煮溶し、1～2分沸騰させる。アーモンドエッセンスを数滴加え混ぜる。

② 粗熱が取れたら器に注ぎ冷蔵庫で固める。

上(スイカゼリー)の層

① スイカを角切りにする。つぶしながらザルでこす。(スイカピューレ)

② 鍋に水と砂糖を入れ煮溶かし少量の水(ゼラチンの10倍)でふやかしたゼラチンを加え混ぜる。沸騰直前で火を止める。

③ 火から下ろし、スイカピューレを加え混ぜ合わせる。

④ 杏仁豆腐の上に注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。

飾り用

スイカを角切りにし、ナタデココと一緒に上に盛りサイダーを注ぐ。



夏らしい爽やかな色と味に仕上げました。飾り用のスイカはかわいくトッピング！小さい子の夏休みのお手伝いにも。



施設園芸農家 ^{こが}古閑 ^{ともはる}智治さん(新町)

スイカやメロン、スイートコーンやミニトマトを主に栽培しています。スイカは、今の時期は「ひとりじめ BonBon」という小玉スイカを作っていて、肥料を控えめに、有機肥料だけで育てています。スイカは裏側の花落ち部分が小さく、つるんと形が整っているものおいしい証しです。

尚絅大学
生活科学部
川上研究室

