

# ゼラチン・寒天で味のグレードアップ!

みなさん、こんにちは!

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は、ゼラチン・寒天の特徴・上手な使い方に関して  
発信してみたいと思います♪

使い方、組み合わせ方で用途が広がり、  
メニューがグレードアップします。寒天は健康食材にも!

## ■寒天とゼラチンの違い

似ているようで全然違うのが寒天とゼラチンですね。

ご存じの方も多いかと思いますが、

<ゼラチン>

牛や豚の皮や骨などから抽出される

コラーゲンなどを主とする動物性のタンパク質です。

ゼリー、ムースなど食品を固めるためのゲル化剤として使用されます。

一般的には粉や顆粒タイプが多いですね。

<寒天>

天草などの海藻の粘液質を凍らせたり、

乾燥させた植物性の食物繊維となります。

ようかんや、杏仁豆腐などの食品を固めるのゲル化剤として使われます。

豆知識として・・・

ゼラチン：12～18℃で固まり、20～24℃で溶け始める

寒天　　：40℃前後で固まり、80℃前後で溶け始める

冷やして固まるという意味では同じですが、

この性質により、料理によっては仕上がりが変わってきます。

## ■ ちょい使用で料理がグレードアップ

### ・ ミートソーススパゲティ

ひき肉、玉ねぎ、トマトを炒めてゼラチンを投入。

いつもよりとろっとして味に深みが出てソースが麺に絡みやすい

### ・ ハンバーグ

寒天：水 200ml に小さじ 1 杯に溶かして固めて半量を 200g のひき肉に投入

ゼラチン：肉 200g に 5g を投入

⇒肉汁をとじこめてふっくらジューシーなハンバーグに

### ・ 米 炊飯

寒天：お米 2 合に小さじ 1 杯・・・粘りが強くなりツヤが出る

ゼラチン：お米 2 合に小さじ 3 分の 1・・・つぶつぶ感が増してツヤが出る

コンビニの弁当や総菜でもよく使われている手法のようです。

ゼラチンは、皮膜性というコーティング作用があり、

お米の炊飯時に加えらるとつぶつぶ食感に。

保水性を利用することでハンバーグに肉汁を閉じ込める効果があります。

他にも、ゼラチンを入れたお湯で麺類を茹でるとツルツルに、

ポテトサラダを寒天で固めると、水分が出ないため、

サンドウィッチの具として使用するのに抜群、

一方でゼラチンを使うと、生クリーム入りのように滑らかな食感になるそうです。

## ■ 寒天は食物繊維が豊富・・・生産地では平均寿命上昇

寒天の生産量トップはどこかご存じでしょうか？

長野県です。長野県は、元々は短命の県とされていました。

1980 年頃から減塩活動をしたりある食材を積極的に食べるようにしたら平均寿命が延びました。

その食材が・・・寒天なんです！

ところてんを凍らせて作り、凍らして溶かす作業を繰り返し、

水分を抜いていくことで、長生きに欠かせない食物繊維がぎゅっと凝縮。

食物繊維は、単に「腸内環境を整えるなど」だけではなく

健康・長寿に欠かせない成分なのですね！

地元の人たちは、寒天を鍋に入れて溶ける寸前に食べる「寒天鍋」  
ごはんと一緒に炊いたり、酢の物に入れて食べたり、  
普段の食事の中に取り入れて習慣としているようです。

コロナ第三波、緊急事態宣言も出されて健康面には  
より一層注意していきたいいま、  
自宅での料理用に、また、総菜・弁当の健康メニューの開発に  
食物繊維の取り入れはいかがでしょうか？

■ライスアイランドがおすすめする商品  
食物繊維を摂取しましょう！！

・スーパー玄米食 ◎イチオシ◎

玄米、もち玄米、もち麦（玄麦）タイプをブレンドした  
これまでの玄米を超えた「スーパー」玄米食。

時間が経っても保水力を持ち、冷めてもモチモチです。

惣菜・弁当のごはん、女性向けメニューのご飯に♪

・もち麦ごはん（押麦タイプ）

もち麦を特殊加工して押麦タイプにしました。

表面のひび割れから水を効率よく吸収しますので  
浸漬不要でごはんに馴染みます。

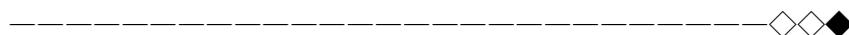
麦ごはんは苦手という方にも食べやすい商品です。

内容量／500g・5kg



スーパーマーケットトレードショー2021に出展します  
2021年2月17日（水）～19日（金）@幕張メッセ

出展ブース番号【SMTS8-208・DTS2-324】



---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

