

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

すいかのゼリー塩味



材料（4人分）所要時間 30分

すいか・・・・・・・・・・1kg
寒天・・・・・・・・・・2g
ハチミツ・・・・・・・・・・15g
レモン・・・・・・・・・・1/2 個
マラスキーノ酒・・・・・・・・40 cc
黒胡椒・・・・・・・・・・少々
塩の花・・・・・・・・・・少々
ミント・・・・・・・・・・少々

作り方

1. すいかを2.5cm 角に切り、20 個(1人前5 個)作って種を取る。
2. 1 をカクテルグラスに入れる。
3. 残りのすいかの種も取り、ミキサーに入れてジュースにする。
4. 3 を火にかけ寒天を入れ、ハチミツ・レモン・マラスキーノ酒を入れる。粗熱を取った後に、2 の上からかけて冷やす。
5. 最後に、黒胡椒・塩の花をふりかけ、ミントの葉を飾る。

ワンポイント

1. ゼラチンを使っても良いが、海藻の寒天で固さに注意しヘルシー感を出す。
2. 甘味を適度に抑え、黒胡椒と塩味で夏のデザートとして作る。

食材について

夏の風物詩「すいか」には、たっぷりの水分とカリウム、ビタミンなど含まれており、体に涼を呼ぶ野菜です。夏の炎暑で疲れた体を冷やしてくれるので、昔から暑気払いや夏バテ防止によく用いられています。大洲市や伊予市等が主な産地です。



●●● 料理提供：リーガロイヤルホテル新居浜（愛媛県新居浜市前田町 6-9）●●●