



メティ茶ゼリー

レシピ：愛国学園短期大学

フレッシュメティの茎を煮出したメティ茶を冷やし固めたゼリーです。食品ロス削減にもつながるメティ茶ゼリーに、甘夏やグレープフルーツなどの柑橘類を添えるとなめらかな食感とともにさわやかな夏のおやつに大変身！



* 材料 * (2人分)

- メティ1束の茎部分・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・・・12g
- 粉ゼラチン・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・50g
- 甘夏or
- グレープフルーツ・・・適宜
- 甘夏ジャム・・・・・・・・適宜

* 作り方 *

- ① メティ1束は太い茎と葉の部分に分ける。(葉の部分は別の料理に使う) 茎20gを300gの水に入れ、15分くらい弱火で煮だす(200gになるまで煮詰める) 煮出した液体はきれいなクリーム色になる。そのままお茶で飲用しても良い。
- ② ゼラチンは水50gに入れふやかしておく。
- ③ ①のメティ茶に砂糖12g(大さじ1と小さじ1)を入れ煮溶かす。
- ④ ②のふやかしたゼラチンを③に入れ溶かす。
- ⑤ 容器に2等分して入れ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、上に向けた柑橘類とジャムを添える。

オープンキャンパス、公開講座、履修証明プログラムなど



他のレシピも載っています