七福芋のミルク水ようかん

（4〜6人分）

やさしい甘さとなめらかな口あたりの、ひんやり和風デザート。
地元の七福芋を使った、夏にぴったりのおやつです。



材料（4〜6人分）

- 七福芋ペースト …… 200g
- 牛乳 …… 300ml
- 砂糖 …… 50g
- 粉寒天 …… 4g
- 水 …… 100ml
- 塩 …… ひとつまみ

作り方

① 寒天液を作る



- 鍋に水100mlと粉寒天を入れ、混ぜながら加熱する。
- 沸騰後1〜2分ほど弱火で煮て、寒天をしっかり溶かす。

② 牛乳と七福芋ペーストを加える



- 寒天液に牛乳を加え、混ぜる。
- 七福芋ペーストを加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

③ 砂糖と塩を加える



- 砂糖と塩を加え、弱火で混ぜながら加熱し、砂糖が溶けたら火を止める。

※ミキサーやブレンダーを使うと、よりなめらかな仕上がりになります。

④ 流し入れて冷やし固める



- 型やカップに流し入れる。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1〜2時間冷やす。

盛り付けのおすすめ



- 角切りの七福芋を飾る
- 黒ごまを少々ふる
- ミントを添える

盛り付けると見栄えがよくなります。

調理のポイント

- ☑ 寒天は沸騰後もしっかり溶かすことで、固まりやすくなります。
- ☑ 甘さはお好みで調整してください。
- ☑ 冷やすとより一層おいしくなります。

調理実習でのアピールポイント

地元食材の七福芋を使い、牛乳を加えることでカルシウムを補えるよう工夫しました。
また、夏でも食べやすいように、冷やして固めるデザートにしました。