

● 冷凍ミニトマトのぷるぷる寒天ゼリー ● 渋谷1期 増田 智子さん

▶材料：（10個分）

ミニトマト 10個 粉寒天 1袋
水 500ml 砂糖 50g
レモン汁 小さじ1 （あればバジルの葉数枚）

▶下処理&冷凍方法

①ミニトマトはヘタを取り、冷凍保存袋に入れて空気を抜いて冷凍する。

▶作り方：

- ①寒天液を作る。鍋に粉寒天と水、砂糖を入れてよく煮溶かす。火を止めてレモン汁を入れる。
- ②凍ったミニトマトに水をかけ、皮をむく。
- ③湯呑にラップをしき、寒天液50mlと②のミニトマトを入れ、口を巾着状に絞って輪ゴムで止める。
- ④輪ゴムに割りばしを通し、氷水に浸して冷やす。
- ⑤寒天液が完全に固まったら、ラップを外して盛り付ける。（あればバジルの葉を添える）

▶ポイント：

- ・冷凍するとミニトマトの皮をむくのがとっても簡単！つるつとむけるので楽しいです。
- ・巾着に結ぶときは寒天液がこぼれないように注意してください。
- ・凍ったミニトマトが中側からも冷やすので寒天が早く固まります。



★受講のきっかけ

野菜ソムリエプロの資格を随分前に取得していましたが、それ以外にも何か特徴を出した野菜ソムリエになりたいと模索していました。そんな時に、新たに『冷凍生活アドバイザー』という資格講座が開設されると聞き、冷凍に興味もあり、第一期生になりたい！と受講を決めました。

★受講後

まとめ買いした食材を、使う目的に合わせて冷凍するようになり、料理の時間も短縮。お財布にもやさしく、冷凍庫もすっきりと片付いて使いやすくなりました。

仕事でも「冷凍生活アドバイザー」の資格を持って、、、と話すとたいいの方がとても興味をもって話を聞いてくださいます。これからも様々なシーンで冷凍を活用していきたいと思います。