

タイトル	運動後にすっきりおいしレモン寒天		
チーム名	瀬戸北総合生活科学系列3年生		
学校名	愛知県立瀬戸北総合高等学校		
参加者名	井上 息吹	大野 優	永草 湊
いいともあいち会員名	名古屋市東谷山フルーツパーク		
コラボした食品・食材	レモン（璃の香）		

コラボの理由

本校は総合学科で、さまざまな専門分野の系列に分かれています。私たちは「生活科学系列」という生活について学ぶ系列に所属しています。中でも食生活に関する知識と技術を身につけるために学習をしています。

東谷山フルーツパークは学校から自転車でおよそ10分（2.5km）のところにあります。こんなに近いのに、3人のうち2人は行ったことがありませんでした。今回のコラボをきっかけに訪問、施設見学をさせていただき、フルーツが実っているところを見て、自分たちが学んでいる学校のすぐ近くで収穫されたものを使いたいと思いました。また、フルーツパーク内のレストランでは、出荷ができない果物を無駄にすることなく使うことを考えているということを知って、自分たちも食材を無駄にすることなく使うことができるメニューを一緒に考えたいと思いました。しかし、フルーツには旬があるので、コンテストのスケジュールを考えると、一次審査と二次審査の時期では使えるフルーツが変わってしまうのが難しいと思いました。今回は二次審査を見据えて11月に東谷山フルーツパークで収穫できるレモンを使ったメニューを考えることにしました。

フルーツパークで栽培している「璃の香」というレモンはまだ緑色ですが実が大きくとても綺麗でした。その姿を見て、収穫時期の11月に自分たちが考えたスイーツを作ることを楽しみにしています。

「持続可能な食」のポイント

フルーツは収穫時期が決まっていて、そのまま保存することが難しい食材です。特にレモンはスーパーでも薬味と同じところに並べられるように、一度にたくさん消費するフルーツではありません。しかし、レモンは水分、クエン酸、ビタミンCなど、運動部で活動をしている高校生にはぜひ食べてほしいフルーツです。一度にたくさん食べられないレモンを、スイーツにすることで大量消費できるように考えました。

レモンは産地を変えれば、一年中買うことができる食材です。また、東谷山フルーツパークで栽培している「璃の香」というレモンは、酸味が少なく特有のレモン香があって、皮が薄いという特徴があります。レモンの皮には独特の苦みがあるのですが、璃の香は皮が薄くその点でも加工に適しています。愛知県産のフルーツを使って、スポーツの秋にぴったりのご褒美スイーツに仕上げました。

完成品の写真



材料（2人分）

<レモン寒天>

- ◎レモン果汁：30g
- 水：110g
- 砂糖：20g
- 粉寒天：小さじ2/3
- 食紅（みどり）：少々

<レモンソース>

- ◎レモン：1個
- 水：大さじ3
- 砂糖：大さじ3
- 砂糖：小さじ1/2（飾り用）

<ヨーグルトソース>

- プレーンヨーグルト：70g
- はちみつ：小さじ1

<クリーム>

- 生クリーム：25g
- 砂糖：4g
- クリームチーズ：40g

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

<レモン寒天>

- ①水に粉寒天を振り入れる。
- ②①に砂糖を加えて煮溶かす。
- ③寒天が溶けたらレモン果汁を加える。
- ④寒天液の1/3に緑の食紅で色をつける。
- ⑤レモン色の寒天液はグラスに入れて冷やし固める。緑の寒天液は容器に入れて、冷やし固める。

<レモンソース>

- ①真ん中から暑さ2~3mmの輪切りを1枚切り、砂糖をふりかけ、電子レンジ600wで20秒加熱する。
- ②残りのレモンの皮はすりおろし、レモン果汁を搾る。
- ③レモンの種をお茶パックに入れる。
- ④②③と水、砂糖を入れて加熱する。
- ⑤とろみが出たら、冷やす。

<ヨーグルトソース>

- ①プレーンヨーグルトを裏ごしする。
- ②はちみつと混ぜてなめらかにする。

<クリーム>

- ①生クリームと砂糖を泡立てる。
- ②クリームチーズを混ぜる。

<盛りつけ>

- ①レモン色の寒天の上に、砕いた緑の寒天を入れる。
- ②レモンソースの半分を入れる。
- ③ヨーグルトソースを入れる
- ④残りのレモンソースを入れる。
- ⑤クリームを入れる。
- ⑥飾り用に残しておいた、レモンとペパーミントをのせる。

2人分の材料費 800 円