

カラーチェンジ！カラフル焼きそば



【材料】
焼きそばの麺 1人分
紫キャベツ 1/6個
水 100mL
ごま油 適量
塩 適量



むらさき ぎ
①紫キャベツをせん切りにする。



みず い
②フライパンに水を入れる。



むらさき くわ ひ
③紫キャベツを加えて火にかける。



みず いろ
④しばらくすると水に色がつく。



めん くわ
⑤麺を加えてほぐしながら炒める。



めん あおいろ へんか
⑥麺が青色に変化する。



あぶらくわ この
⑦ごま油を加え、好んで味付けをする。



じる
⑧⑦にレモン汁をかけるとピンク色に変化する。



や
⑨⑦に焼きそばソースをかけるとソース色に変化する。



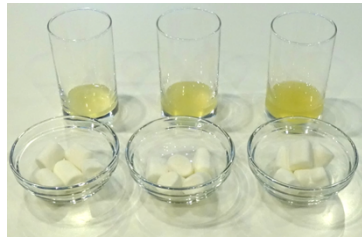
できあがり！



どうして色が変わるの？

むらさき ふく しきそ せい あおいろ
紫キャベツに含まれている色素「アントシアニン」はアルカリ性で青色、
さんせい いろ へんか や
酸性でピンク色に変化します。焼きそばの麺は「かんすい」が使われている
ためアルカリ性なので一緒に炒めると青色になり、酸性のレモン汁をかけ
るとピンク色に変化しました。ソースは弱酸性のため青色が薄くなりました。

マシュマロをムースやグミに変身させよう！



【材料】
マシュマロ5個に対して
A: ジュース 15mL
B: ジュース 30mL
C: ジュース 45mL

※マシュマロは1個あたり3g



① マシュマロを耐熱ボウルに入れる。



② ジュースを加える。



③ 電子レンジ(500W)で40秒間加熱する。



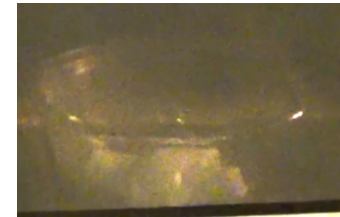
④ ゴムベラでよく混ぜる。



⑤ なめらかになったら型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。



⑥ Aと同様にB,Cを作る。



⑦ 電子レンジ加熱は
B: 50秒, C: 1分。



できあがり！



A: ムース状の部分が
多くジュワツとしている。



B: 弾力が強くグミのような
食感。

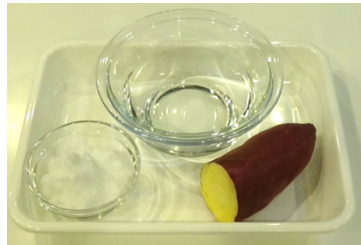


C: とてもやわらかいゼリー
のような食感。

どうしてマシュマロが変身するの？

マシュマロは卵の白身を泡立てて作ったメレンゲが使われています。ジュースの量が少ないと温めた後に泡が残りと固めるとムースのようになります。ジュースが多くなると泡がとけて消えるので固まるとグミやゼリーのようになります。冷えて固まるのはゼラチンが使われているからです。

さつま芋でわらびもち♪



【材料】
 さつま芋 300g
 水 取れたでんぷんの重さの3倍
 砂糖 取れたでんぷんの重さの半量



①さつま芋の皮をむいて
すりおろす。



②さらし布ですりおろした
さつま芋を包む。



③水の中で10分間もんだ後
よく絞り、20分間放置する。
※空のボウルの重さを量っておく



④上澄みを静かに流す。
そこ
底からでんぷんが出てくる。



⑤でんぷんの重さの3倍の
水を加えて混ぜ鍋に移す。



⑥でんぷんの重さの半量の
砂糖を加える。



⑦たえずかき混ぜながら
加熱する。



⑧全体に粘りが出て透明
になったら加熱終了。



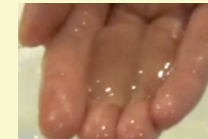
⑨スプーンですくって氷水に
落として冷やす。



＜ヒカドの作り方＞
 細かく切った野菜と肉をだし汁で
 煮て醤油で味付けし、③で残った
 さつま芋を加えてとろみをつける。



できあがり！



どうしてわらび餅ができるの？

でんぷんは水と熱を加えると水を吸って大きく膨
らみ、粘りと透明感が出てきます。これを「糊化」と
いいます。この性質を利用してわらび餅やとろみ
の付いた汁物をつくることができます。

とろとろ湯豆腐



【材料】
豆腐 一丁
高野豆腐 2枚
油揚げ 2枚
重曹 小さじ1/2
昆布 15g



こんぶ みず もど
① 昆布を水につけて戻しておく。



じゅうそう い
② 重曹を入れる。



たべ おお き
③ 食べやすい大きさに切った豆腐を入れる。



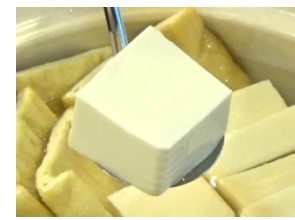
ゆ もど こうやどうふ
④ お湯で戻した高野豆腐を入れる。



とうぶん き あぶらあ
⑤ 3等分に切った油揚げを入れる。



ひ
⑥ 火にかける。



かねつまえ とうふ
⑦ 加熱前の豆腐。
かど
角がしっかりとわかる。



かねつご とうふ
⑧ 加熱後の豆腐。やわらかく
かど
なり角がなくなってくる。



こうやどうふ
⑨ 高野豆腐もやわらかくなる。



あぶらあ
⑩ 油揚げもとろとろになる。



できあがり！

どうしてやわらかくなるの？

大豆から作られている豆腐、高野豆腐、
油揚げはたんぱく質を多く含んでいます。
重曹はたんぱく質をとかす働きを持っている
ため重曹を入れたただで煮るとやわらかく、
とろとろの食感になります。