

～ 天草からつくるヘルシーメニュー ～
自家製ところてん

さらし天草



おいしく
ダイエット！
麺つゆそば風

材料

- ・天草 50g
- ・酢 50cc
- ・水 3L

小さめのお皿で10皿分程度作れます。

色々な味をお楽しみいただける
ところてんメニュー！



美味しく
甘くて
あんこ&牛乳



デザートに
黒蜜きなこ



定番！
三杯酢

作り方

自家製
ところてん

Let's cook



1 天草を水で洗い、洗った天草と水を鍋に入れ、蓋をして強火で沸騰させる。



2 煮上がってきたら酢を入れ、中火で約1時間（水で調節し煮こぼさないように注意！）

※天草がドロドロになり糊の粘着程度になるくらいまでを目安にかき混ぜながら煮込みます。



3 ざるを通して液体と天草部分とに分離します。

※こした液体のほうを使用します。



4 再度、ざるにふきん又はクッキングタオルを引き、熱いうちにこし入れます。

※こした液体のほうを使用します。



5 こし入れたものを容器に入れ泡部分を探り、荒熱がとれたら固まるまで冷蔵庫で冷やします。

※約1時間半から2時間くらいで固まります。



6 固まったら包丁で適当な大きさに切り、包丁やところてん突きなどで用途に合わせてカットし、好みの味付けにして出来上がり！

天草

南伊豆町内主要販売先リスト

- 見須商店
〒415-0156 静岡県賀茂郡南伊豆町石廊崎240-1
☎0558-65-0031 FAX 0558-65-1248
http://minami-portal.jp/retail/17_misu-shouten.html
- 青木さざえ店
〒415-0152 静岡県賀茂郡南伊豆町湊894-53
☎0558-62-0333 FAX 0558-62-2508
<http://aoki-sazae.com/>
- 伊豆漁業協同組合 南伊豆支所直売所
〒415-0153 静岡県賀茂郡南伊豆町手石877-17
☎0558-62-2804 FAX 0558-62-4195
<https://www.m-izu.net/>
- 農林水産物直売所 湯の花
〒415-0303 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1
☎0558-62-3191 FAX 0558-62-3193
<http://yunohana-shop.com/>

南伊豆産の天然天草は弾力と粘りのある抜群の歯ごたえが特徴です。磯の香りが広がる本格的なところてんをご家庭で作ってませんか？

広浦丸谷 聡将さん

