

まとまりペーストの加工方法

作り方1 加熱式（調味料方式）

（メリット : 微調整可能、味を損なわない

デメリット : まとまり調味料やとろみ調味料の計量・温度管理が必要)

	料理	豆乳	まとまり調味料 (スベラカーゼ等)	トロミ調味料 (トロミクリア等)
水分をあまり 含まない料理	70 g	70g	1.5g (2.5cc スプーン 1 杯強)	1.5g～3 g (5cc スプーン 1～2 杯)
水分を含む料理	70 g	35g	1.5g (2.5cc スプーン 1 杯強)	1.5g～3 g (5cc スプーン 1～2 杯)

手順

- 1 食材はあらかじめキッチンばさみで小さく切る
- 2 規定量の食材と豆乳を容器に入れ、レンジでしっかり 70 度以上になるまで温める
※豆乳の代わりにお湯でもできますが、豆乳を使うことで栄養価を高めることができます。
※まとまり調味料（酵素入りゲル化剤）は高温でないと効果を発揮しないため、しっかり温めることが重要
- 3 温めた食材+豆乳をミキサーにいれ、まとまり調味料 2.5cc スプーン 1 杯強を添加して均一になるまで攪拌
- 4 均一になったら、さらにトロミ調味料 5cc スプーン 1～2 杯を添加して、再度ミルサーで攪拌
- 5 容器に移し、人肌程度に温度が下がったら出来上がり

作り方2 非加熱式（豆乳ゲル方式）

（メリット : 慣れると楽、加熱が必要ない

デメリット : ミルサーが回しにくい)

	料理	豆乳ゲル※	トロミ調味料 (トロミクリア等)
水分をあまり 含まない料理	70 g	70g	1.5g～3 g (5cc スプーン 1～2 杯)
水分を含む料理	70 g	35g	1.5g～3 g (5cc スプーン 1～2 杯)

	豆乳	お湯	まとまり調味料 (スベラカーゼ等)
※豆乳ゲル	200 g	200g	15g (5cc スプーン 5～6 杯)

手順

- 1 豆乳 200g とお湯 200g をあわせ、70 度以上に温める。
*すべて豆乳でも構いませんが、お湯で割ることで味が単調になりません。
- 2 ミルサーに①と酵素入りゲル化剤 15g(5cc 5～6 杯)を入れ攪拌し、豆乳ゲルを作る
- 3 ミルサーに食材と豆乳ゲルをいれ、移し均一になるまでよく攪拌する。
(この時点で粒がないペースト状になっていることが重要)
*常温でもできますが、食材と豆乳ゲルを温めた方がミルサーに回りやすくなります。
- 4 さらにトロミ調味料 5cc スプーン 1～2 杯を添加して、再度ミルサーで攪拌
- 5 容器に移し、人肌程度に温度が下がったら出来上がり

※残った豆乳ゲルは保存容器に入れて冷凍庫で 1 週間ほど保存できます。

まとまりペーストの加工方法

作り方3 丼式

(メリット : とにかく超簡単 適当で OK!

デメリット : 味が単調)

料理	水分	宮源の粥ゼリー
135g	65ml	1袋 (20g)

手順

- 1 適当に数種類のおかずを 135g 取り分ける (ただし味の似たようなもの)
(例 鰯の生姜煮 1切れ、切り干し大根 1/3 人前、ひじき煮 1/3 人前、サラダチキン 1/5 個 = 計 135g)
※和風弁当、洋風弁当、中華弁当などの同じような味付けの具をとりわけると美味しく仕上がる
- 2 1の食材をレンジで温める
- 3 温めた食材と 90度以上の水分 65ml、宮源の粥ゼリーの素 1袋 (20g) をミキサーに入れる
※point 黄金比率 135g : 65ml : 20g ※水分は味がついている煮汁などがよい
- 4 均一になるまで攪拌してできあがり