

## 日本の家常菜⑨

## “用罗汉果糖制作的低热卡果冻”

患有糖尿病、不得不改善日常饮食习惯的人，是不是感觉到控制每一天的热卡，真是一件很麻烦的事情呢？今天，我们要为喜欢吃甜食、可是为了控制热卡，又不得不忌口的您，提供一个值得一听的信息。

那就是用“罗汉果糖”制作的果冻。罗汉果，世界上只有广西壮族自治区的桂林地区才能生长的珍贵鲜果，而“罗汉果糖”，便取自桂林那独特的地理、气候条件下孕育出来的罗汉果精华。罗汉果糖有着与砂糖甜度基本相同，然而热卡却远远低于砂糖的特征。但是其价格要高出砂糖很多倍，这是不够理想的地方。不过为了健康，我的家里可是把罗汉果糖当作宝贝来用的。随着糖尿病患者的增多，最近，在健康食品店和大型超市里，也可以看到货架上陈列着罗汉果糖。

罗汉果为葫芦科植物

## 日本の家庭料理⑨

## 「羅漢果糖で作る低カロリーゼリー」

糖尿病の改善に取り組むみなさん、毎食のカロリー管理に苦労されていますか。今日は、甘いものが大好きだけどカロリー制限のあるあなたに、耳よりな情報をご紹介します。

「羅漢果糖」を使ったゼリーです。羅漢果とは、世界でも中国広西チワン族自治区の桂林でしか育たない貴重な果物です。桂林独特の気候に育まれた羅漢果のエキスから作られる「羅漢果糖」は、砂糖とほぼ同じ甘さなのに、カロリーがとても低いという特徴をもっています。価格が砂糖の数倍するのが難点ですが、体のために我が家でも大切に使っています。糖尿病患者の増加ともなあって、最近では、健康食品の店や大きなスーパー等でもみかけるようになりました。



羅漢果はウリ科の植物です。

## 果肉多多的葡萄柚果冻

### <材料> (供四人食用)

○葡萄柚	2 個 (400~500 g)
○食用明胶粉 (果冻粉)	5 g
○开水 (80℃以上)	100 cc
○罗汉果糖	20 g ~ 30 g

### <制作方法>

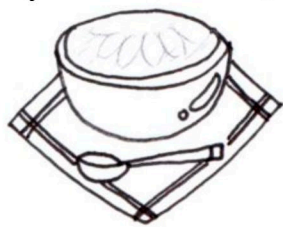
- ①将葡萄柚横着切成两半，并掏出其果肉。掏去果肉后的果皮留着当盛具用（籽儿要去干净）。
- ②边倒入开水边搅拌食用明胶粉，之后加进罗汉果糖，继续搅拌。
- ③将①和②掺和均匀。
- ④将③放入掏去果肉的葡萄柚果皮内，盖上保鲜膜，然后将其放在冰箱的冷藏室内冷却一个晚上即可。

※用一个葡萄柚 (200 g ~ 250 g) 和 200 cc 葡萄柚果汁，也可以做出美味的葡萄柚果冻来。要是您喜欢口感滑软的果冻，那么我们劝您采用这个办法制作。此次我们介绍的果冻是用果皮盛装的，当然您也可以选择自己喜欢的碗碟来演绎自制果冻！

★果冻乃最佳的夏令甜食。即使孩子也能简单地做出来。敬请您和您的孩子、孙子在炎热的

夏季，尝试着做一做美味果冻♪  
(^^)♪

## 葡萄柚果冻



グレープフルーツゼリー

## 果肉たっぷりグレープフルーツゼリー

### <材料> (4人分)

○グレープフルーツ	2 個 (400~500 g)
○粉ゼラチン	5 g
○お湯 (80℃以上)	100 cc
○羅漢果糖	20 g ~ 30 g

### <作り方>

- ①グレープフルーツを横半分に切って果肉だけを取り出します。果肉を取った皮は器に使います。(種は取り除きましょう。)
- ②粉ゼラチンにお湯を加えながらよく混ぜ、更に羅漢果糖を加えて混ぜます。
- ③①と②をよく混ぜます。
- ④③をグレープフルーツの器に入れ、ラップをかけて一晩冷蔵庫で冷やしたら出来上がりです。

※グレープフルーツ 1 個 (200 g ~ 250 g) とグレープフルーツジュース 200 cc でも美味しく作ることが出来ます。ぷるぷるなゼリーがお好みの方はこちらをおすすめいたします。今回は皮を器の代わりに使いましたが、お好みの容器を使ってももちろん OK です！

★暑い夏にはぴったりのデザートです。子供でも簡単に作ることが出来ると思いますので、お子さんやお孫さんと夏休みなどに是非作って見てくださいね♪(^^)♪

## 【有关葡萄柚】

<选择方法>形状好、拿在手上感觉沉甸甸的，便是质量好的葡萄柚。

<营养>热量低，富含维生素。据说维生素C能滋润皮肤，帮助人体恢复疲劳、消除应激反应，并具有预防感冒和防癌的功效。只要吃半个葡萄柚，所摄取到的维生素C，就超出了人体每天的所需量。葡萄柚的主要成分为葡萄糖等糖类物质，但与其它柑橘类及其它水果相比，由于其含糖量相对较低，因此葡萄柚被认为有助于帮助那些正在减肥，还有罹患糖尿病及高血脂症的人，补给其体内的维生素。

## 【小知识】

需要控制热卡的人，一定十分在意甜味剂及饮料包装上的标示吧。因此，要是食品标示上注有“カロリーゼロ”或“ノンカロリー”的字样，那么很容易给人带来没有热卡的错觉，但实际上它的意思是，每100毫升的食品，其热卡含量不足5卡。

而“カロリーオフ”、“ローカロリー”、以及“低カロリー”等标示，则指的是每100毫升的食品，其热卡含量在20卡以下。

(KH)

## 【グレープフルーツについて】

<選び方>形が良く、ずっしりと重い物がよいです。

<栄養>低カロリー食品でビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、肌に関するおいを与え、疲労、ストレスからの回復や、かぜ、がん予防に効果があるそうです。1/2個で1日のビタミンC必要摂取量を上回る補給ができます。ブドウ糖などの糖類が主成分ですが、他の柑橘類や果実と比べるとその量が少くないため、ダイエット中の人や糖尿病、高脂血症の人のビタミン補給に効果があると言われてい

## 【ミニ知識】

カロリー制限が必要な場合、甘味料や飲料に書かれたカロリー表示が気になります。「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」と書かれてあれば、一見カロリーがないと思いがちですが、実は、含有カロリーが食品100mlあたり5kcal未満という意味です。

また、「カロリーオフ」、「ローカロリー」、「カロリーカット」や「低カロリー」は、含有カロリーが食品100mlあたり20kcal以下ということです。

(KH)