

# 日本の伝統食品 豆腐“tofu”を

## 手作りしてみませんか



### インターナショナルな食材 “tofu”

私たち日本人の食卓になじみの深い豆腐は今、“tofu”という名前で欧米でも注目されています。アメリカでは以前から肉の食べ過ぎによる肥満や動脈硬化、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加し、その対策として「日本食がよいモデルになる」と日本食ブームが巻き起こりました。さらに『ザ・ブック・オブ・トーフ』という、豆腐についての解説と料理法を紹介した本がベストセラーになったことで、今ではほとんどのスーパーに豆腐がおかれるようになりました。日本の豆腐は、今やインターナショナルな食材なのです。

### 豆腐が栄養豊かなわけは？

「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる豆腐は、たんぱく質がたくさん含まれていて、大豆に比べて消化・吸収されやすいのが特徴です。また、カルシウムやマグネシウム、鉄、ビタミンB<sub>1</sub>などの不足しがちな栄養が多く含まれているほか、大豆に含まれる脂質は血管のサビの原因となるコレステロールを正常に保つ働きがあるので、子供から大人まで毎日食べたい食品です。

### やっぱり手作りが一番！

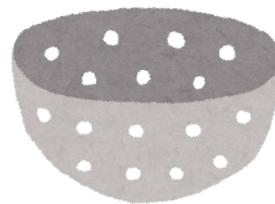
国産大豆を使ったおいしい豆乳で作る豆腐の味はクリーミーで旨みたっぷり。汲み上げ湯葉や、やはりクリーミーなおからも楽しめるので一石二鳥です。

市販の手作り豆乳や無調整豆乳でも作れますので、ぜひ一度お試し下さい。

手づくり豆腐にチャレンジしませんか！

先日、富山県の上市町働く婦人の家主催の『豆腐作り教室』に参加させていただきました。豆腐作りの先生から作り方を教わり、失敗なく豆腐を作りおいしくいただきました。出来立ての豆腐を使った白和えの味も最高でした。体に良いばかりではなく、おいしい豆腐を、ぜひお家でも作ってみて下さい。豆腐枠がなくても作れるざる豆腐の作り方をご紹介します。

## ざる豆腐の作り方



〈材料 豆腐 2 丁分〉

●大豆 300g ●水 2リットル ●にがり 15cc

〈道具〉

●ざる ●ミキサー ●鍋（大と中） ●ボウル（中2個） ●計量カップ（200cc）  
●こし袋（手拭いを袋状にぬいあわせたもの） ●木べら ●温度計

〈作り方〉

### ① 大豆を浸す

大豆は新しい良質のものを選び、水洗いしてたっぷりの水（分量外）に浸す（約 2 倍の重さになる）夏は 10 時間、冬は 15 時間位が目安

### ② 砕く（呉汁をつくる）

①をざるにあげて水を切り、1/3量をミキサーに入れ、分量の水の内、2～3カップを加えて3分間ミキサーにかける。残りの大豆も同様に砕き、残った水とともに大鍋に入れる。

### ③ 煮る

②の呉汁を強火で煮て、沸騰したら弱火で5分間煮る。なべ底が焦げないように、常に木べらでかき回しながら煮る

### ④ 絞る（呉汁を豆乳とおからに分ける）

③の呉汁をこし袋に入れて厚手のゴム手袋をしてよく絞る（こし袋に残ったのがおから）よく絞って豆乳をたくさんとるとよい

### ⑤ 凝固

市販のにがり（スーパーの豆腐売り場に売っています）を1カップのお湯（分量外）でとくしておく。④の豆乳を中鍋に入れて火にかけ、木べらでかき混ぜながら80℃になったらにがりを流しいれる。木べらで受けながら静かに鍋全体に入れ、ゆっくりと円を描く気持ちで、中心にむかって寄せて、固まるのを待つ。

### ⑥ 水切り

⑤が固まってきたら木べらでかたまりをほぐしてみて、透き通った上澄み液が出ればOK お玉ですくい、竹製のざるなど水が切れるものに入れて、好みの固さまで（10～30分間）水を抜いたら出来上がり

※市販の手作り豆乳や無調整豆乳を使う場合は、①～④を省略することができます。



春はおめでたいことが多い季節。3月のひな祭りや、卒業や入学などのお祝い、お花見など、その場をぱっと華やかにしてくれるごちそうといえば、思い浮かぶのが“おすし”。

特に“ちらし寿司”はすし飯に好きな具材をのせるだけで、見栄えも良く、ご家庭でも手軽にできますし、そこに季節野菜のお浸しや汁物を添えれば、完成です。

すしの基本は酸味をつけたごはんと具を合わせるもの。魚介だけではなく、肉類や家にある食材をつかって、自由に気軽に、“ちらし寿司”作ってみませんか？

### 基本のすしめし

#### 材料（作りやすい分量）

米…2合

昆布（5×10cm）…1枚

A 米酢…1/4カップ

砂糖…大さじ1と1/2

酢…小さじ1

#### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗って、炊飯器の“すし”目盛に水加減し、昆布を入れて炊く。
- ② 炊きあがったら、昆布を取り除き、すぐに飯台または大き目のボールにあける。
- ③ 混ぜ合わせたAを回し入れ、うちわなどであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。

### ●海鮮ちらし

#### 材料（作りやすい分量）

すし飯…2合分

まぐろの刺身…100g

イカの刺身…100g

いくら…適量

卵焼き／木の芽…適量

#### 作り方

- ① まぐろ、いか、卵焼きは1.5cm角の角切りにする。
- ② 器にすし飯を盛り、上に刺身、いくら、卵を彩りよく盛り、木の芽を飾る。

♪切り方を変えるだけ、いつもと違った雰囲気になっ♪

### ●牛肉ちらし

#### 材料（作りやすい分量）

すし飯…2合分

牛肉（こま切れ）…200g

ごぼう…100g（斜め薄切り）

A だし汁…3/4カップ

醤油、砂糖…各大さじ3

みりん、酒…各大さじ1

きゅうり…1本

（小口切りにし、塩少々でもんでおく）

炒り卵…卵2個分

#### 作り方

- ① 鍋にごぼうとAを入れ煮立て、牛肉を加え弱火でじっくり煮る。
- ② 煮汁が少し残るくらいになるまで煮詰めたら、すし飯に加え混ぜ、きゅうりと炒り卵を飾る。



一緒にたべたい汁物

### ●春キャベツの豚汁

#### 材料（4人分）

豚こま切れ肉…80g

春キャベツ…2枚ほど

ごま油…大さじ1/2

水…600cc

味噌…適量

#### 作り方

- ① キャベツは一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れかさが減るまで炒める。
- ③ 豚肉を加え炒め、肉の色が変わったら水を加え煮る。味噌で調味し、器に盛る。



参考文献：

“すし the sushi recipe book”

成美堂出版

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

春から始めよう♪



## ～アピアクッキングスタジオ 料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階、クッキングスタジオでは、受講生を募集しています。毎日の献立に役立つ、ヘルシーな料理から、お手軽なもの、人気の洋菓子やパン、ベーグルとシフォンケーキのクラス、そば打ち、料理初心者の方向けや、男性だけのクラスもございます。また、単発の企画も随時行う予定です！3月末には親子イベントを企画しております。興味があるけれど…気にはなっているけれど…春は新しいことを始める良い機会です！見学や体験も承っておりますので、ぜひお気軽にお問い合わせください！今なら入会金も無料ですよ～♪

《お申込みとお問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～よく噛むと、イイことたくさん！～

知人から、こんな話を聞きました。

「切干大根を料理に使って、毎日のように食べていたら、それまではたくさんあった口内炎が少しずつ減っていき、いつの間にか治っていた。」

きっと、噛むことと関係があるのでは？と思い、ちょっと調べてみました。

よく噛むことによって、唾液がたくさん出ます。その唾液には、食べ物のカスや細菌を洗い流す作用があり、虫歯や口内炎の予防にもつながります。

口内炎が治った理由もここにありそうです。

食事の際には、たくさん唾液を出すためにも、よく噛んで食べる習慣を身につけたいものですね。

山下

## 厨房からブーケレシピ その139♪

## ★菜の花とささみのごま和え★

材料〔4人分〕

<作り方>

A	・菜の花	150g
	・ささみ	1本
	・すりごま	小さじ2
	・醤油	大さじ1
	・砂糖	小さじ1

- ① (A)の調味料を合わせておく。
- ② 菜の花を食べやすい長さに切って茹でる。
- ③ 菜の花を茹でたゆで汁を再沸騰させ、ささみを茹でる。
- ④ ゆでたささみをほぐす。
- ⑤ 菜の花・ささみを(A)で和える。



中島

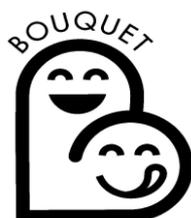
## ★ 栄養士・みかみの “食のこんなが・どーけ” ★

食についての豆知識を取り上げていくこのコーナー、今回は「デコポン」です。出荷最盛期が2月～4月のおいしいデコポンの選び方をご紹介します！

- ① デコ(凸)はあってもなくてもよい ② 皮がなめらかできめ細かいもの ③ 色は濃いだいだい色のもの  
デコポンは皮がむきやすく房の袋がやわらかいので、皮を手でむいたら房ごと食べることができます。

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日