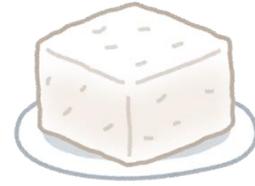


平成29年度 親子の食育教室

平成29年8月 3日(木) 新治地区公民館
8月 9日(水) 四中地区公民館

土浦市健康増進課



☆ 手作りざる豆腐(直径20cm1個分)

大豆	300g
水	1200ml
にがり	豆乳に対して1%(*目安:12g)
水	50ml
お湯	1300ml

ミキサー
深なベ
さらし布
ボウル
ざる
竹ざる(盛り付け用)
温度計(調理用)

<準備>

- ① 大豆をきれいに洗い、水(1200ml)につけておく。
- ② 大豆はざるで水をきっておく。
- ③ さらし布を水でぬらし、かたく絞る。
- ④ にがりと水50mlを混ぜておく。

温度によってつける時間が異なります。
夏期は8時間、冬期は14時間が目安です。

<大豆を磨碎する>

- ① 大豆1カップに対してお湯1カップをミキサーにかける。(1~2分程度)
- ② 親指と人差し指で触ってみて、トロリとしながら少しざらつくぐらいになったら、ボウルに移す。
- ③ 大豆が全部なくなるまで繰り返し、最後に余った水を全てミキサーに入れて、少し回してからボウルに入れる。

これを「呉(ご)」といいます。

<「呉」を絞る>

- ① 呉をさらし布に入れて、よく絞って豆乳とおからに分ける。
- ② 豆乳は深なベに入れる。

おからはすてずに他の料理に使いましょう!
今回はハンバーグに使います☆

<豆乳を温める>

- ① 強火にかけて、豆乳がこげつかないように木べらでなべ底からしっかりとませ続ける。
- ② なべの縁が泡で上がってきたら火を止めて、泡が下がったら再び弱火でよくませながら10分程度煮る。
- ③ 火を止めたら、少し冷まして70℃~75℃に下がるまで待つ。

<にがりを打つ>

- ① 表面の泡をすくい取り、豆乳が渦を巻くように木べらで10回ほどかきまぜる。
- ② 渦ができたらなべの縁側に向けてにがりをいっきに入れる。
- ③ にがりを入れたら5回ほど素早く混ぜ、木べらを使って渦を止める。
※ にがりを入れたらすぐ固まるので、手早く混ぜましょう。

<熟成>

なべにフタをして、10分程度蒸らす。

<ざるに入れて水を切る>

- ① ボウルにざるを入れ、熟成した豆腐をおたまですくって入れる。
- ② 15分程度置いて水を切る。
※水を切る時間はお好みで調整してください。

<完成!!>



まずはそのまま食べて手作りの豆腐を味わいましょう！
お好みでねぎやしょうがなどの薬味を添えたり、しょうゆやポン酢しょうゆなどをつけてお召し上がりください♪

【参考】 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
手作りざる豆腐（1個分）	504	46.2	29.4	100	5.6	0.7

【参考】 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	5	0.5	0
おから入りおろしハンバーグ	221	11.8	13.1	57	4.4	1.3
かぼちゃといんげんの味噌汁	55	2.7	1.1	32	1.9	1.1
手作りざる豆腐（1人分）	84	7.7	4.1	100	0.9	0.1
合計	612	26.0	18.8	194	7.7	2.5

☆ ごはん 1人150g

☆ おから入りおろしハンバーグ(6人分)

	あいびき肉	300g	だいこん	240g
	おから	150g	小ねぎ	20g
	たまねぎ	200g	ポン酢しょうゆ	大さじ6
A	酒	大さじ1		
	しょうゆ	小さじ1	【添え】	
	こしょう	少々	サラダ菜	6枚
	にんにく(すりおろし)	小さじ1	きゅうり	60g
	しょうが(すりおろし)	小さじ1	ミニトマト	12個
	片栗粉	大さじ2		
	油	大さじ1		

- ① たまねぎをみじん切りにし、すき通るまでフライパンで炒める。(電子レンジ600Wで3分加熱してもよい。)
- ② 添えのサラダ菜、きゅうり、ミニトマトは水で洗い、きゅうりは斜め薄切りにする。だいこんはすりおろし、水気を絞る。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにあいびき肉を入れ、粘りが出るまでよく練る。
- ④ ③におからとAを加えてよく練る。
- ⑤ ④に①のたまねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、まとめる。
- ⑦ 6等分にまとめ、小判型にし、中央をくぼませる。
- ⑧ 熱したフライパンに油をひいて、⑦を中火で焼く。
- ⑨ 片面に焼き目がついたら、うら返して弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑩ 両面に焼き目がつき、中に充分火が通ったら、ハンバーグのできあがり。
- ⑪ お皿にサラダ菜をしき、できあがったハンバーグをのせる。
- ⑫ ハンバーグの上に②のだいこんおろしと小ねぎを盛り付け、きゅうりとミニトマトを添え、ポン酢しょうゆをかける。

☆ かぼちゃといんげんのごま味噌汁(6人分)

かぼちゃ	150g	だし汁	900cc
いんげん	90g	味噌	45g
たまねぎ	90g	白すりごま	大さじ1

- ① かぼちゃは2cm角、いんげんは2cmくらいに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② だし汁を火にかけ、かぼちゃ、いんげん、たまねぎを加える。
- ③ 具材に火が通ったら、味噌を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、白すりごまをふる。