

今日のメニュー <手作り豆腐>

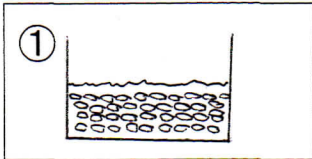
- ・ 手作りざる豆腐
- ・ 卵の花炒り
- ・ 雷汁

・ 手作りざる豆腐

材 料	分 量
大豆	200g
にがり	大さじ 2/3
自然水 (ミネラルウォーター)	1800ml (大豆の8~10倍)

* 市販のにがりの液状のものは、表示のように豆乳の分量に合わせて使用する。

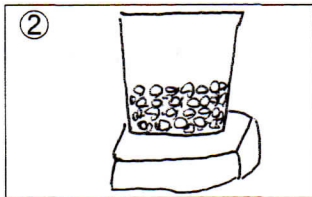
(作り方)



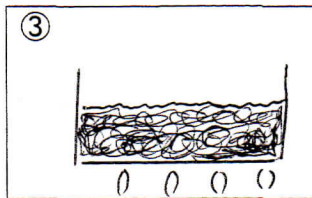
1、大豆を洗い、4カップ（800ml）の水につける。ラップでふたをして、ひと晩おく。

・夏期 8~10時間 ・冬 24時間位

* 大豆を割ってへこみがなくふくらするまで

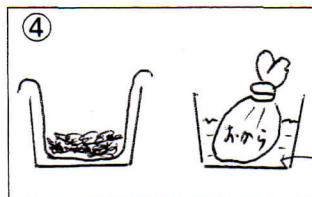


2、ふやかした大豆とつけ汁をミキサーに3~4回に分けて入れながら攪拌する。指ですり合わせて滑らかな状態に（生呉という）なめらかになったらボウルに移し、1カップの水でミキサーをゆすぎこの液もボウルに入れる。



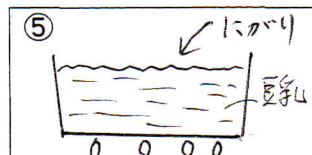
3、大きな厚手の深鍋に水、900ml（つぶした大豆の2倍位）を沸騰させる。2のつぶした大豆を上に乗せ、焦がさないように鍋の底から大きくかき混ぜながら煮る。煮立ったら、吹きこぼれないように火を弱めて5~8分煮る。途中、泡をある程度取り除く。

* 煮立って、打ち水をしてよい~3回くらいまで



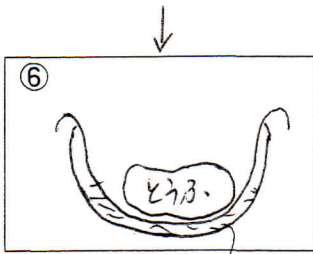
4、ボウルにザルをおいて、水洗いして、かたく絞ったさらし布をザルの上に広げておく。熱いうちに3を玉じゃくしでさらしの中に移し、さらしの両端をたたむようにして左右にねじり絞り出す。木べらなどで押すようにして、充分絞り出す。

(豆乳 約7カップ、おから350g位)



5、豆乳を再び鍋に入れて70~75℃を保ちながら（決して80℃以上しないこと!）にがり液を半分量入れて、鍋の底から静かに混ぜて、蓋をして、5分くらいおく。

残りのにがり液を入れて、ゆっくり混ぜて、もろもろとした白い塊と汁に分かれてきたら蓋をして3~4分おく。



- 6、豆乳が固まってきたら（完全に豆乳と水が分離してから）、そつと玉じゃくしですくい布を敷いた豆腐箱（またはザルなど）に入れて軽い落とし蓋をして10分位おく。
ざる豆腐はざるに固く絞った布を敷き、玉じゃくしですくって入れて自然に水をきる。

豆水 *ざる豆腐を作った後に残る水（豆水）は、みそ汁の汁に利用できる。

・卵の花炒り

材 料	4人分
おから	100g
ちくわ	1本
しめじ	1/2パック
ごぼう	30g
にんじん	30g
ねぎ	少々
ごま油	大さじ1
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
A酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

（作り方）

- 1、ごぼう——皮をこそげて、ささがきにして水にさらす。
にんじん——2cm長さの細切りにする。
しめじ——根元を切り、ほぐす。
ねぎ——小口切り。
ちくわ——小口切り。
- 2、鍋に、油を入れて熱し、ねぎ以外の野菜を中火で炒める。
油がまわったら、Aを加えて、蓋をして中火で3分ほど煮る。
- 3、2におからとちくわを加えて、煮汁がなくなるまで4～5分煮る。
- 4、煮汁がほぼなくなったら、ねぎを加えて混ぜ、火を止める。
<エネルギー69kcal 塩分0.7g>

・かぶのみそ汁

材 料	4人分
かぶ	150g
かぶの葉	少々
油揚げ	1枚
だし汁(豆水)	3カップ
みそ	大さじ2

（作り方）

- 1、かぶ——くし型に切る。
かぶの葉——ざく切り。
油揚げ——熱湯をかけて油抜きをして細切り。
- 2、だし汁を鍋に入れて、かぶを加えてやわらかく煮る。油揚げ、かぶの葉を加えてひと煮立ちさせる。
- 3、火を止めて、みそをとく。
<エネルギー50kcal 塩分1.0g>