

できたて豆腐は甘い！ 大豆から作る手作り豆腐



材料 2人分

- 乾燥大豆.....300g
- にがり.....30ml
- 軟水(漬ける用)・・・900ml
- ※ミネラルウォーターがオススメ!
- 軟水(煮る用)・・・1400ml

用意するもの

ミキサー、ボウル、ザル、ガーゼ
軽量カップ、温度計、ゴム手袋

作り方

- ①大豆をよく洗い、大豆の約3倍量の水に漬け、一晩置く。
※指で潰せるくらいやわらかくなっていればOK。
- ②①の大豆、漬けていた水を数回に分けてミキサーに入れ、滑らかにするまで攪拌する。
- ③鍋に、水1200ml、②を入れ沸かし、約10分煮る。
吹きこぼれやすいので、残りの水(200ml)で差し水をしながら、焦げ付かないよう絶えずよくかき混ぜる。
- ④表面の泡がぷつぷつと粗くなったら、火を止め、泡を取り除く。
- ⑤ボウルにザル、ガーゼをのせ、④を濾し、火傷に注意しながらきつく絞る。※熱いので厚手のゴム手袋を使用しましょう。
おから(530g)と豆乳(1400ml)のできあがり。
- ⑥⑤でできた豆乳を鍋に入れ、75～80度程度まで温め、にがりを入れ、ゆっくりかきまぜ、蓋をして弱火で20～30分蒸す。
- ⑦豆乳が固まってきたら、ザルにガーゼを敷き、固まった豆乳をすくい、重石をのせ水気を切ったら、ざる豆腐のできあがり♪



豆腐を作った残りが使える！ 「おから de ドーナツ」

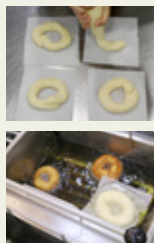


材料 8個分

- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・おから.....200g
- ・砂糖.....30g
- ・卵.....1個
- ・牛乳または豆乳・・・45cc

作り方

- ①すべての材料をよく混ぜ合わせる。
※牛乳または豆乳は生地柔らかさをみながら加える。
- ②絞り袋に①の生地を入れ、クッキングシートの上でドーナツ型に絞る。
- ③②をクッキングシートごと、170度の油で揚げます。
- ④こんがり揚げたら、お好みで砂糖をまぶし、できあがり♪生地にココアや抹茶を混ぜてもOK☆



10月は、「大豆」から 日本の未来を支えます。

■栄養情報 (食品成分表参照)

- だいたい全粒 国産 黄大豆 ゆで (五目煮豆おおよそ1皿分、目安約20g)
- エネルギー・・・35kcal
- たんぱく質・・・3.0g
- 脂質・・・2.0g
- カルシウム・・・16mg
- 食物繊維・・・1.7g



■基本情報

- ・分類：マメ科ダイズ属
- ・主な生産地：北海道、宮城県、秋田県
(H30 農林水産省統計部「作物統計」より上位抜粋)

大豆のなかまたち

枝豆 大豆が若いときに収穫したもの	きな粉 煎った大豆を粉にしたもの
味噌 煮豆をすり潰し塩と麴で発酵	醤油 大豆、小麦、食塩に麴を混ぜて発酵
納豆 よく煮た大豆を納豆菌で発酵	豆乳 大豆を水に浸してすり潰し、水を加え加熱しおからを抜く
おから 豆乳を絞った後残ったもの	湯葉 豆乳を加熱した際にできる表面の膜
豆腐 豆乳をにがりで固めたもの	油揚げ 薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの
高野豆腐 豆腐を冷凍して乾燥させたもの	厚揚げ 木綿豆腐を水切りして揚げたもの

宮城県のみの奨励品種 「ミヤギシロメ」



宮城県は北海道に次ぐ全国2位の大豆の作付面積を誇り、仙台味噌や豆腐、納豆などに活用されています。県内ではさまざまな品種の大豆が栽培されていますが、その中でも宮城県のみの奨励品種とされている「ミヤギシロメ」は味・風味がよく、国産大豆の中でもワンランク上と賞されています。



エームサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。

10月

「大豆」から
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
30	1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜	6 日曜
7 火曜	8 水曜	9 木曜	10 金曜	11 土曜	12 日曜	13 月曜
14 火曜 体育の日	15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜 食育の日!	19 日曜	20 月曜
21 火曜	22 水曜 即位礼正殿の儀	23 木曜	24 金曜	25 土曜	26 日曜	27 月曜
28 火曜	29 水曜	30 木曜	31 金曜	1 土曜	2 日曜	3 月曜

10月14日(10月の第2月曜日) 体育の日
スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう日。

旬の野菜

- ・里芋
- ・人参
- ・チンゲン菜
- ・じゃがいも

旬の魚

- ・鯖 (さわら)
- ・秋刀魚 (さんま)
- ・鰹 (かつお)
- ・鯖 (さば)

旬の果物

- ・栗
- ・柿

今月の
柄×色

日本の伝統柄と
伝統色の
ステキな組み合わせ

井筒文様
いづつもんよう

×

み空色
みそらいろ

金運上昇、富貴繁栄、商売繁盛を願う井筒文様と明るく澄んだ秋の空のようなみ空色との組み合わせです。



日本の食文化を見直そう



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

aim エームサービス株式会社
SERVICES

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、
和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。