



とうふ

鍋などで定番の豆腐ですが、食べ方がいつも同じ人も多いのではないのでしょうか。健康にもよいと言われている豆腐。これを機会に見つめなおしてみませんか？
(千・えむいち)

一、豆腐を知る

が
つ
ま
き
や
う
せ
く
し
よ
う

と
う
ふ
を
た
べ
よ
う

木綿豆腐

昔ながらの製法で作られ、やや硬めです。最近では作り方を工夫して柔らかめに仕上げたものもあります。比較的丈夫で多少荒く扱っても問題がないため、鍋物によく使われます。

絹ごし豆腐

温めた豆乳に凝固剤を加え型へ一気に流し込み、冷やして作られます。柔らかく、絹のような滑らかな食感をもつことからこう呼ばれます。舌触りを楽しむ湯豆腐、冷奴によく使われます。

高野豆腐

高野山原産で、豆腐を凍結乾燥し作られます。冬の季語でもあり、煮物やお浸しに使われます。ほぐせばそばろの代用品にもなります。

番外編 冷凍豆腐を作ろう！

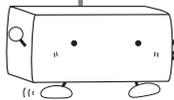
高野豆腐は凍結乾燥して作る、と紹介しましたが、自宅でも簡単に同じようなものを作ることができます。

<作り方>

※豆腐はどの種類でもOK！

- ①豆腐を十分に水切りする。
- ②冷凍庫に入れ、一晩置く。

1
が
つ
ま
き
や
う
せ
く
し
よ
う



二、豆腐を使う

お豆腐白玉

普通の白玉よりも簡単、そして柔らかくローカロリー！



材料 (1人分)

- 白玉粉……50g
- 絹ごし豆腐……60g
(約1/5丁)
- きなこ } ……お好みで
- あんこ }

作り方

- ① ボールに豆腐を入れて、つぶす。
- ② ①のボールに白玉粉を入れ、よくまぜる。
- ③ 耳たぶほどの固さになったら丸めて、中央を少しへこませる。
- ④ 沸騰した湯に③を入れ、浮いてきたら冷水にとる。
- ⑤ 水気を切り、お好みのトッピングをして完成。

冷凍豆腐のピカタ

新感覚！ アツアツサクサクで軽食にピッタリ！



材料 (2個分)

- 木綿豆腐……1丁
- チーズ……適量
- 大葉……2枚
- 卵……1個
- 片栗粉……適量
- 塩コショウ……少々

作り方

- ① 冷凍豆腐を作っておき、これを自然解凍する。
- ② ①の水気を切り、半分に切る。
- ③ ②にチーズと大葉をサンドし、塩コショウをふる。
- ④ さらに溶き卵と片栗粉をまぶす。
- ⑤ 油を引いたフライパンで両面を焼く。チーズがとろけてくれば完成。

はみだし
すてーじ

えいご漬けとお茶漬けが欲しい
⇒私はここ3日間、豆腐漬け。

(工・3 ポキオ)
(大豆臭がするかも……；編)