

てづく どうふ どうふ 手作り豆腐 (ざる豆腐)

(材料：作りやすい分量)

大豆 250g (2合分)

水 2リットル

にがり 10cc

薬味 (小ねぎ、青しそ、生姜、ごま)

塩

濃口醤油

(作り方)

- ① 大豆は水1リットルに一昼夜浸しておきます。
- ② ①に水1リットルを足し、数回に分けてミキサーで丁寧につぶします。(生呉)
- ③ ②を鍋で煮ます。焦げやすいので、鍋底からしっかり混ぜながら、強火で15~20分、差し水をし、アクをすくいながら煮ます。1回煮立って、泡がおさまったら、弱火で10分煮ます。
※大豆の青臭さから、豆乳のとても良い香りになります。しっかりと火を通しましょう。
- ④ こし布でこし、豆乳とおからに分けます。→おからは、卵の花とパウドケーキに使います。
- ⑤ 豆乳が82~83℃の時に(熱かったら冷まして、冷めていたら熱を加えます。)、にがりを入れます。木べらで十字に2回くらい切るように混ぜ、蓋をして10分程で分離してきます。
- ⑥ 固まった豆腐をざるに盛り付け、5分ほど自然に水切りして出来上がりです。



ざる豆腐

木綿豆腐を作る工程で出来るものです。

ざる豆腐は、固まったばかりの「おぼろ豆腐」をざるに盛り、水切りした豆腐です。

おぼろ豆腐は、豆乳ににがりを入れ固まったばかりのもので、柔らかくて崩れやすい「おぼろげな様子」から「おぼろ豆腐」といわれているようです。

とうにゅう つか
豆乳を使って

かんたんてづく どうふ
簡単手作り豆腐

ざいりょう いちちょうやく
(材料：一丁約300g)

とうにゅう
豆乳 300ml

にがり 3ml

(※製品によってにがりの濃度が異なりますので、調整しましょう。)



(作り方)

【電子レンジを使って】

- ① 冷えた豆乳に、にがりを加え、泡立たないように均一に混ぜます。
- ② ①の豆乳 100ml ずつを目安に、電子レンジ対応容器に小分けし、ラップをします。
- ③ ②を1つずつ電子レンジに入れて 500W で1分を目安に加熱します。
- ④ (固まりが弱い場合は様子を見ながら 10秒刻みで再加熱してください。)
- ⑤ その後、ラップをかけたまま3分程予熱で蒸らします。
- ⑥ ラップを外して表面に溜まった水をクッキングペーパー等で取り除いて冷蔵庫で冷やせば、やわらかい豆腐の出来上がりです。(冷蔵庫で5時間ほどを目安に冷やしてください。)

【鍋を使って】

- ① 冷えた豆乳に、にがりを加え、泡立たないように均一に混ぜます。
- ② ①の豆乳 100ml ずつ目安に、耐熱容器に小分けにします。
- ③ お湯を張った深めの鍋に②を入れて、蓋をして中火で 10分ほど加熱します。
- ④ 表面に溜まった水をクッキングペーパー等で取り除いて冷蔵庫で冷やせば、やわらかい豆腐の出来上がりです。(冷蔵庫で5時間ほど目安に冷やしてください。)

(レシピ：スジャータめいらくグループ公式HP)



さつまいもご飯

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

こめ 米	ごう 2合
さつまいも	200g
しお 塩	4g
りょうりしゅ 料理酒	おお 大さじ1
くろ 黒ごま	てきりょう 適量



つく かた
(作り方)

- ① さつまいもは一口大に切ります。
- ② 洗米後、通常通りの分量の水を入れます。
しお りょうりしゅ い ま すいはん
塩、料理酒を入れてよく混ぜて、さつまいもをのせて炊飯します。
- ③ 炊き上がったたら、黒ごまを散らして出来上がりです。

畑のお味噌汁

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

はたけ やさい 畑の野菜	ていど 200g程度
みず 水	600ml
いりこ いりこ	12g
みそ 味噌	おお 大さじ4 (72g)



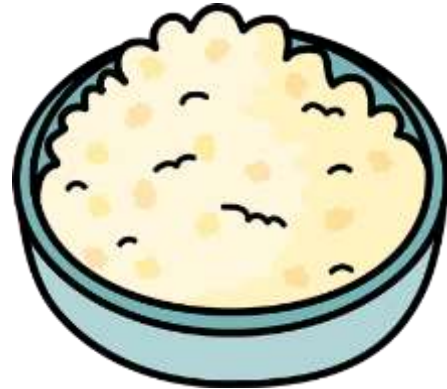
つく かた
(作り方)

- ① 鍋にいりこを入れ、30分～1時間つけておきます。
(大きめのいりこの時は、頭と内臓を取り、縦に二つに割っておくとよりおいしく仕上がります。)
- ② いりこがふやけたら、火にかけ、弱火で軽く煮立たせながらあくを取り、
6～7分煮出したら、いりこをのみじゃくしですくい取ります。
- ③ 野菜を一口大に切り、硬い野菜から煮ていきます。
- ④ 野菜が煮えたら味噌を溶き入れます。
- ⑤ 再び煮立つ前に火を止め出来上がりです。

う はな 卵の花

ざいりょう にんぷん
(材料：4人分)

おから	200g
ほ しいたけ 干し椎茸	3枚
あぶらあ 油揚げ	1/2枚
にんじん	1/4本 (50g)
ひじき	4g
ほそ 細ねぎ	2本
だし汁	250cc
※ 干し椎茸のもどし汁とだし汁を合わせる	
★ さとう 砂糖	おお 大さじ2
★ みりん	おお 大さじ2
★ うすくち 薄口しょうゆ	おお 大さじ2
サラダ油	こ 小さじ1



つく かた (作り方)

- ① ほ しいたけ みず
干し椎茸は水につけて戻し、いし
石づきを除いてうすぎ
薄切りにする。もどし汁
戻し汁はとっておきます。
- ② ひじきはもどし汁
戻してみずき
水切りしておきます。
- ③ あぶらあ こま き
油揚げは細かく切り、にんじんはせんぎ
せん切りにし、ほそ こくちき
細ねぎは小口切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油
あぶらあ ねっ
を熱し、もどし汁
戻したしいたけ
椎茸とにんじんをい
入れてちゅうび
中火で炒めます。
- ⑤ ④に①でとっておいたもどし汁
戻し汁とだし汁とあぶらあ
油揚げ、ひじきをくわ
加えて、ちゅうび
中火で10分間
ふんかん
煮ます。にんじんがやわ
柔らかくなったら、おからをくわ
加えて煮ます。
- ⑥ おからがなじん
たら、★をくわ
加えてま
混ぜ、すいぶん
水分をとばすように
いた
炒め煮にし、ほそ
細ねぎをくわ
加えて
ま
混ぜて
できあ
出来上がりです。



はたけ

畑のごちそうサラダ

ざいりょう にんじん
(材料：4人分)

はたけ と しんせん やさい
畑で採れた新鮮な野菜

てきりょう
適量

たまご
卵

こ
1個

つく かた
(作り方)

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ったり、茹でたりして器に盛り付けます。
- ② ゆで卵を作り、4等分に切るが、刻んで①に盛り付けます。




★人参ドレッシング★

ざいりょう ぶん
【材料：400ml分】

にんじん 人参	ほん 1本
たまご 玉ねぎ	こ 1/4個
オリーブオイル	50ml
こいくちしょうゆ 濃口醤油	50ml
す 酢	50ml
さとう 砂糖	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ1

つく かた
【作り方】

- ① 人参・玉ねぎは皮をむき、
てきとう おお き
適当な大きさに切ります。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ
まわ
回します。
- ③ なめらかになったら出来上がりです。



おからとりんごのケーキ

ざいりょう (材料：パウンド型1本分)

たまご 卵 (L玉)	2個
さんおんとう ★三温糖	おお 大さじ2
ぎゅうにゅう ★牛乳	おお 大さじ3
★スキムミルク	おお 大さじ3
りんご	1個
なま 生おから	150g
ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	5g
ラム酒	この お好みで
ふんとう 粉糖	てきりょう 適量

したじゅんび 下準備

- パウンド型にクッキングシートを敷いておきます。
- りんごは皮をむき8等分にしていちちょう切りにしておきます。
- オーブンを160℃に予熱しておきます。

つく かた (作り方)

- ① ボールに卵を割り入れ、泡立て器で約1分間しっかり泡立てます。
- ② ★を加えてよく混ぜます。
- ③ りんごを加えてよく混ぜます。
- ④ おからとベーキングパウダーを入れてヘラでよく混ぜ合わせます。
(お好みでラム酒を入れます)
- ⑤ 型に流し込み、ヘラを使って底までしっかり詰め、表面を平らにします。
- ⑥ オーブンで40～45分焼きます。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がりです。
- ⑦ 粗熱が取れたら型から出し、仕上げに粉糖をふります。