

平成 29 年 3 月 18 日 (土) 中央公民館

第 11 回親子農業体験教室 調理実習

## 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)



### つくかた (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、卵の花と揚げ菓子に使います。
- ⑤ 豆乳が70~80℃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 300ml  
豆乳

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)

# かのやの豚汁

(材料：4人分)

黒豚バラ肉	200g	あつ揚げ	1/2枚
にんじん	50g	しょうが	少々
さといも	100g	サラダ油	大さじ1
だいこん	100g	水	1000ml
ごぼう	30g	細ねぎ	少々
根深ねぎ	30g	みそ	大さじ4
こんにゃく	1/2枚		

●季節の野菜を入れて楽しみましょう。  
12～2月には、鹿屋産の野菜をそろえることができます。  
●鶏肉で作ると郷土料理の「さつま汁」になります。

## (作り方)

- しょうがは皮をむいてすりおろし、根深ねぎは小口切りにします。
- だいこんとにんじんはピーラーで皮をむき、いちよう切りにします。
- さといもは洗って、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600Wで2分30秒ほどあたため、柔らかくします。
- ③のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、一口大に切ります。
- ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜きます。
- こんにゃくは下茹でしてから、スプーンで一口大にちぎります。あつ揚げは油抜きしてから、一口大に切ります。
- 豚肉は一口大に切ります。
- 鍋にサラダ油をしき、具材をすべて入れます。
- 鍋の火をつけて、軽く炒めてから、水を加えて煮ます。
- 煮立ってきたら、アクを取ります。
- 火が通ったら、みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れます。
- 細ねぎをキッチンばさみで小口切りにします。
- ⑫を盛りつけて、ねぎをちらして出来上がりです。

# はたけ 畑のごちそうサラダ

ざいりょう にんぶん  
(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

てつく  
★手作りドレッシング★

す  
酢

しょうゆ

あぶら  
オリーブ油 (サラダ油)

おお  
大さじ1

こ  
小さじ1/2

てきりょう  
適量



# う はな 卵の花

ざいりょう にんぶん  
(材料：4人分)

おから 300g

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 大さじ2

ほそ  
細ねぎ 2本

だし 3/4 カップ

だし汁 200cc

★砂糖 大さじ1

★みりん 小さじ2

★薄口しょうゆ 大さじ1

★塩 小さじ1/2

サラダ油 少々

つく かた  
(作り方)

① 干し椎茸は水につけて戻し、石づきを除いて薄切りにする。戻し汁はとっておきます。

にんじんはせん切りにし、細ねぎは小口切りにします。

② フライパンにサラダ油 少々を熱し、戻した椎茸とにんじんを入れて中火で炒めます。

③ ②に①でとっておいた戻し汁とだし汁を加えて、中火で1～2分間煮ます。にんじんが柔らかくなったら、おからを加えて炒め煮にします。

④ おからがなじんだら、★を加えて混ぜ、水分をとばすように炒め煮にし、細ねぎを加えて混ぜて出来上がりです。



# おからの揚げ菓子

さいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

おから	50g
はくりきこ 薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
たまご 卵	1/2個
さとう 砂糖	50g
バター	15g
みず 水	小さじ 2
なたねあぶら 菜種油	適宜
きな粉	おお 大さじ 2



## つくりかた (作り方)

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは、あわせてふるっておきます。
- ② 溶き卵、砂糖、水、溶かしバター、おから、きなこ、①の順で混ぜ合わせます。
- ③ 好みの形に丸め、170℃の油で揚げて、出来上がりです。

## MEMO

# 手作りふりかけレシピ



## ツナとピーマンのふりかけ

材料		作り方
ツナ缶	大1缶	① ツナ缶の油を切る
ピーマン	2個	② ピーマンは荒みじん切りにする。
しょうゆ	小さじ2	③ 鍋にツナを入れて炒める、
みりん	小さじ1	④ ピーマン、しょうゆ、みりんを加えてポロポロになるまでさらに炒める。

## ひじきふりかけ

材料		作り方
乾燥ひじき	18g	① 乾燥ひじきを水で戻す。
梅干し	2個	② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、細かくする。
塩	ひとつまみ	③ フライパンにごま油をしき、戻したひじきを炒める。
しょうゆ	小さじ1	④ 梅干しを加えてさらに炒め、塩としょうゆで調味し、かつおぶしを加え、水気が飛ぶまで炒める。
ごま油	小さじ1	
かつおぶし	5g	



## お茶と桜海老のふりかけ

材料		作り方
茶葉	大さじ2	① 茶葉を弱火でじっくりと香りが立つまでから煎りし、冷ます。
さくらえび（素干し）	大さじ2	② ①とその他の材料をすべて電動ミキサーにかける。
白ごま	大さじ2	
塩	小さじ1/2	

