

手作り胡麻豆腐

もっちりねっとり食感が
クセになる! 意外とお家で
簡単に作れますよ~♪



【材料 (16cm×16cmの型/16人分)】

★当院では1人あたり4cm×4cmの大きさに提供しています
お好みの量・大きさに調整してお作りください

*胡麻豆腐

調整豆乳 500g
片栗粉 60g
練りごま (白) 60g

*たれ

赤味噌 30g
上白糖 15g
料理酒 10g
みりん 5g

栄養価 (1人あたり)

エネルギー68kcal たんぱく質2.1g 脂質3.6g 炭水化物6.9g 塩分0.4g

【胡麻豆腐の作り方】

- ①  全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②  ①をフライパンに入れ、弱火~中火にかける。
- ③  へらで焦げないようにひたすらよく混ぜる。
- ④  フライパンの底に塊ができてヘラにくっついてきたら、更に弱火にして混ぜる。
- ⑤  液体全体がどろどろになるまで混ぜる。
- ⑥  外側がつやつやしてくるまで混ぜる。
- ⑦  きれいにまとまってくるので、更に練る。
- ⑧  このようになればOK!
- ⑨  型に入れ、表面をきれいにならす。(ここではポリ袋を使用しています)
- ⑩  粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、お好みにカットしてたれをかければ完成!

【たれの作り方】

- ① 材料を全て鍋に入れ、弱火にかける。
- ② 砂糖が溶け、一煮立ちすれば完成!



調理のポイント

- ✓ 加熱時は弱火~中火でじっくりと加熱しましょう。強火で加熱すると出来上がりの食感が悪くなります。
- ✓ このレシピでは白の練りごまを使用していますが、黒の練りごまでも風味が変わり、美味しくいただけます。
- ✓ 市販で販売されている豆腐は「にがり (主成分: 塩化マグネシウム)」と呼ばれる凝固剤を用いて固めていますが、この胡麻豆腐は片栗粉を使用して固めています。片栗粉によって、独特のもっちりとした食感に仕上がります。

○ ● ○ 知ってみよう! “ごま” のこと ○ ● ○

ごまには抗酸化作用のある「ゴマリグナン」という成分が含まれています。ごまの約50%は脂質(不飽和脂肪酸)で構成されていますが、ゴマリグナンの抗酸化作用によってごまの脂質は酸化しにくいのが特徴です。その他、カルシウム、マグネシウム、鉄など私たちの健康に不可欠なミネラルも多く含まれています。ごまには「炒りごま(ごまを炒ったもの)」、「すり胡麻(炒りごまをすったもの)」、「練りごま(炒りごまをペースト状になるまで練ったもの)」がありますが、練りごまが最も体内への吸収率が高いとされています。

