

豆乳ベースでレシピを作る

ここからは豆乳を利用した美味しいレシピのご紹介です。
 まずはじめに「**すーぷじまん**」で豆乳ベースを作り、
 そこから様々なお料理に利用していきましょう。



豆乳
46 kcal

豆乳を作る

豆乳ベース

<材料>

- 生大豆 (または青大豆、黒大豆)……120g
 (生大豆は水に漬けると約2倍に膨れます。)
- 水……600cc



●豆乳の美味しいいただき方として
 本誌最終面(15ページ)に豆乳飲料を
 紹介しておりますので、そちら
 もご参照ください。

手作り豆乳ベース

青臭みの少ない豆乳の作り方

豆乳には独特の青臭みがありますが、この
 解消法として浸漬大豆を予め沸騰水中に
 30秒間つけた後(ブランチングといいます)、
 直ちに水冷したものを、すーぷじまんの
 上容器に入れ、右記1~4と同様な方法で作
 ると、サラッとした飲みやすい豆乳が
 できます。

<作り方>

- 1 大豆は良く洗い、約5倍の水に1晩(冬場はやや長め)
 浸け、ザルにとって水を切っておく。
 (この大豆を浸漬大豆とよびます。)
- 2 すーぷじまんの
 上容器に600ccの水、浸漬大豆を
 順に入れ、更に添付の消泡剤をひとつまみ(約0.3g)
 入れます。

注意:この時、お湯は絶対に入れないでください。ま
 た衛生上、大豆を浸した水は使用しないでください。

- 3 容器をセットし、豆乳ボタンを押します。
- 4 調理終了ブザーが鳴ったら豆乳を取り出し、別容器
 に移して2~3分間沸騰加熱させればおいしい豆乳
 のできあがりです。

ここに紹介した豆乳、豆腐の作り方の説明書は福島県ハイテクプラザ会津若松技術支援センター食品技術グループの
 研究成果から同グループのご指導の下に作成したものです。



200 kcal

手作りおからで おから炒りを作る

<材料>4人分

- おから……………約120g
- 具●豚赤身挽肉……………100g
 - 油揚げ(または、さつま揚げ)……………1枚
 - にんじん、ごぼう、れんこん……………各約30g
 - 長ねぎ……………1本
 - だし汁……………1/2カップ
- A●酒 砂糖 みりん 醤油 各大さじ2



<作り方>

- 1 サラダ油で挽肉を炒め、色が変わったら細かく刻んだ具を加えて炒める。
- 2 だし汁と酒を加え、蓋をして5～6分煮る。
Aで調味したら、おからを加えて汁気がなくなるまで炒める。
(具と調味料は好みで増減する)

ヘルシーポイント

おからには食物繊維やミネラルが多く残っています。これに肉や野菜を加えたおから炒りはまさに栄養豊富な健康料理といえます。



手作り豆乳から ざる豆腐を作る

<材料>

- 左記でできた豆乳……………500cc
 - にがり……………小さじ1
- ※豆の種類や豆乳の状態により多少変わります。



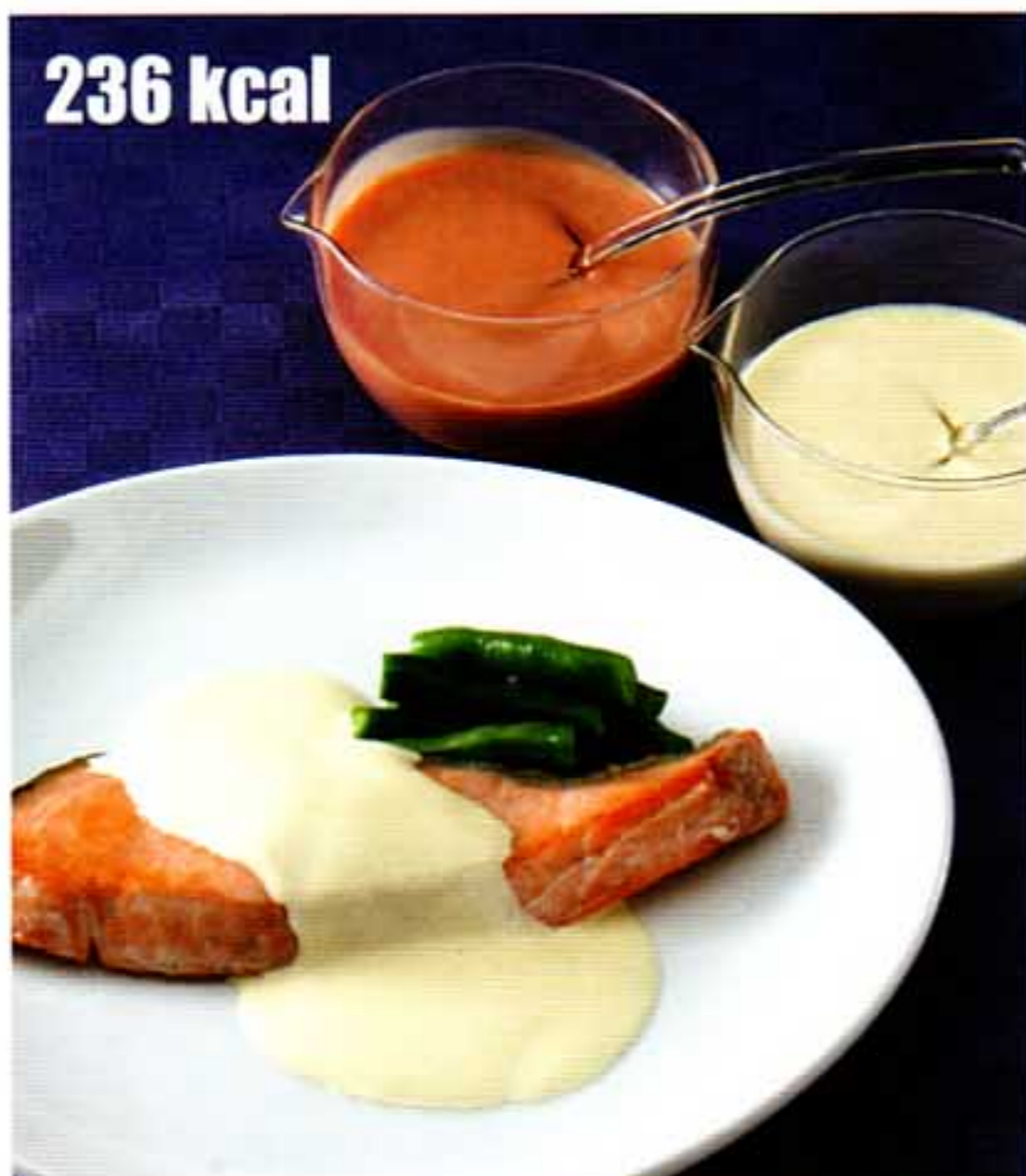
<作り方>

- 1 豆乳ににがりを回し入れてゆっくりと混ぜ、厚手の蓋をしてそのまますーぶじまん本体のヒーターにのせて(ボタンは押さない)2～3分程置いて保温する。
- 2 中の様子が酒かす状(ポロポロした状態)になったらザル(下に汁受け用のボウルをおく)に静かにあける。
→ ざる豆腐の出来上がり!

味が濃くておいしいので、醤油はほとんどいらない。

ヘルシーポイント

豆腐には良質なタンパク質やビタミンEが豊富な他、レシチン、サポニン、イソフラボンといった注目されている成分が多く含まれています。



236 kcal

ソースを使って 鮭の豆乳ドレッシング

<材料>4人分

- 生鮭……………4切れ
- 豆乳ドレッシング(左記・下記)……………適量
(塩、コショウ、小麦粉)
- サラダ油、バター 少量
- 添える青みの野菜 適量



<作り方>

- 1 鮭に塩とコショウをして粉をまぶし、フライパンにサラダ油とバターを温めたところで両面焼く。
- 2 皿に取り出して青みの野菜を添え、豆乳ドレッシングをかける。

<基本の割合(目安)> ●マヨネーズ 1 : 豆乳 2

- シンプルに** *塩とコショウを少々加える。→何にでもよく合う
- 和風なら** *醤油、わさびまたは辛子を加える
*梅漬けの梅(果肉をたたいて)とシソみじんを加える
- 洋風なら** *粉チーズを加える *ケチャップやソースを加える
*マスタードを加える *ハーブを数種類を刻んで加える

これらのソースは野菜や魚介、茹でたり蒸したりした肉、豆腐などによく合う他、そうめんなどの麺類やパスタ、ビーフンなどにも合う。



172 kcal

豆乳ごま豆腐

<材料>4人分

- 本くず粉……………50g
- 練りゴマ……………50g
- 豆乳……………400cc

割り醤油、わさび 適宜



<作り方>

- 1 ボウルにくず粉、豆乳を入れて木ベラでよく混ぜる。鍋の上に、こし器(または目の細かいザル)を置いて1をこし、練りゴマを加える。これを火にかけて木ベラで混ぜながら、煮立ってきたら弱火にして練り上げる。
- 2 鍋肌から離れるようになったら流し缶やバットなどに移して固める。固まったら切り分けて割り醤油をかけ、わさびをのせる。

ヘルシーポイント

食欲のない時でも喉ごしよく食べられるゴマ豆腐で、豆乳を使っているので栄養的にも優れた一品になります。