

豆腐イベント

日野産大豆でお豆腐作り

日野市では市内の畑で大豆を栽培し、地元の豆腐屋さんにお豆腐を作ってもらって学校給食に活用するという「ひの大豆プロジェクト」が平成15年より多くのボランティアさんの手によって続けられています。今回はそのお豆腐を作っている百草食品の小田さんに豆腐の作りかたを習い、豆腐づくりに挑戦しました。

ひと晩水に漬けた大豆をミキサーにかけ、絞っておからと豆乳に分けます。

豆乳を火にかけ、にがりを入れて火を止めて型に入れるとお豆腐として固まるのですが、この火加減がポイント。にがりを入れるタイミングによって出来上がったお豆腐の甘さに差があることが分かりました。



お豆腐屋さんに指導してもらいました



水でもどした大豆をミキサーにかけます



布でこしておからと豆乳に分けます



火加減が大切



にがりを入れたら固ります

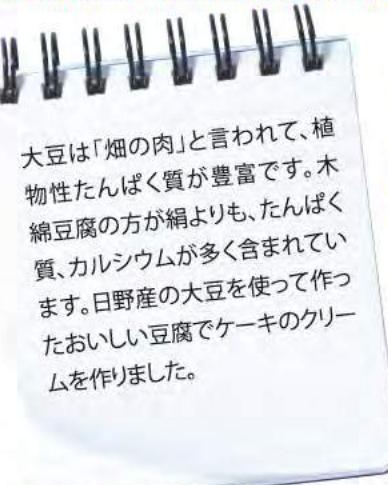


型に入れてから水にはなすとできあがり!

大豆は「畑の肉」と言われて、植物性たんぱく質が豊富です。木綿豆腐の方が絹よりも、たんぱく質、カルシウムが多く含まれています。日野産の大豆を使って作ったおいしい豆腐でケーキのクリームを作りました。

やっぱり子どもは
ケーキが大好き。
豆腐で作るクリーム最高!

フルーツを飾って。
簡単でおいしい
クリスマスドームケーキができました。



豆腐クリームのいちごレアチーズケーキ

<材料>

★ケーキ台(8個分)

ビスケット	8枚
バター	20g

★豆腐クリーム

木綿豆腐	100g(1/3丁)
牛乳	30cc
グラニュー糖	50g

★フーリング

クリームチーズ	100g
レモン汁	大さじ1
プレーンヨーグルト	50g
粉ゼラチン	5g(4~5倍の水で戻す)
イチゴ	4個

<作り方>

1 ビスケットを厚めのビニール袋に入れて、めん棒などでたたき、細かくしておく。分量のバターをレンジで溶かしビスケットに混ぜ、ややしつこくした生地にする。ラップを敷いた8個の容器の底にギューッと押しつけ平らにし、ケーキ台を作る(チョコレートクッキーでもおいしい)。



2 電子レンジでクリームチーズを柔らかくする(600Wで30秒)。柔らかくなったらクリームチーズをボウルに入れ、泡立て器でなめらかにしておく。

3 木綿豆腐(良く水切りしたもの)、牛乳、グラニュー糖をミキサーにかける。なめらかなクリーム状になったら、レンジ600Wで50秒加熱し(ほんのり温かい程度)、水で戻しておいた粉ゼラチンを加え、ゼラチンがダマにならないようよく混ぜる。

4 2のクリームチーズと3の豆腐クリームを合わせ、ヨーグルト、レモン汁を加えて更によく混ぜ、なめらかなフーリングを作る。

5 1の容器に4を流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。上に、イチゴをハート形に切って飾る。



豆腐クリームのクリスマスドームケーキ

<材料>4個分

カステラ(切り落として良い)	240g
木綿豆腐	250g
レモン汁	小さじ1
メープルシロップ	大さじ1
キウイ	1個
イチゴ	4個
カキ	1/2個
バナナ	1本
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々

のキウイ、イチゴ、カキとバナナを細かく切り、2の豆腐クリームの半量(150g)に混ぜ、1の中に詰める。

4 3にカステラでふたをして、お皿にひっくり返しラップをはがし、ドーム型にする。

残りの豆腐クリームをドームの表面にまんべんなく塗り、3で残しておいた飾りのフルーツをのせる。