

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。



お豆腐屋さんへ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まります



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

★フィリング

- 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、ややしっとりした生地にする。ラップを敷いた8個の容器の底にギュ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)。柔らかくなったクリームチーズをボウルに入れ、泡だ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によく混ぜる。
- 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、なめらかなフィリングを作る。
- 5 1の容器に4を流し入れ、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(切り落としで良い) …………… 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

<作り方>

- 1 小さな丸い容器にラップを敷き詰め、薄く切ったカステラを全面に張り付ける。
- 2 豆腐を水切りして泡だて器でクリーム状にし、レモン汁、メープルシロップ、砂糖、バニラエッセンスを加えて豆腐クリームを作る。
- 3 キウイ、イチゴ、カキは飾り用の分をとっておく。残り

- 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。