

Relax Time
For Your Heart.



ミヤコメール

Miyaco Mail

NO.51 2005 春号



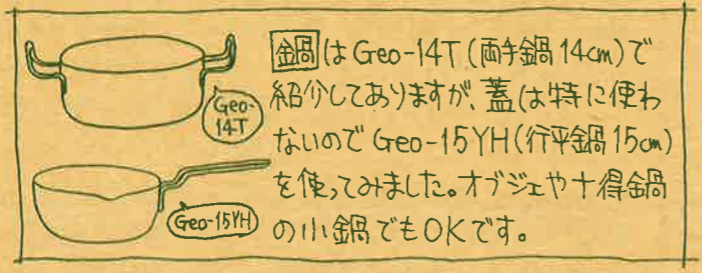
こんにちは、Miyacoです。みなさんお元気ですか。
どんな大雪が降った年でも、必ず春はやってきます。
春になるとなんだか新しいことにチャレンジしてみたくになります。
そこでMiyacoでは次のことをやってみました。

おぼろ豆腐が食べたい

新しくなったジオプロダクトのクッキングガイドに「おぼろ豆腐」のレシピが載っております。豆乳もにがりも近所のスーパーで手軽に手に入りますのでいつか家で作って食べようと思っておりました。作り方は次の通りです。

材料(2人分)

- 豆乳……………1カップ(200cc)
- (にがり)……………小さじ 1/2 ~ 1
- 水……………大さじ 1 1/2
- 薬味(お好みで)適宜



作り方

- ① 鍋に豆乳を入れて弱火で加熱する。豆乳の端がフツフツと煮立つくらい(80度くらい)に温める。
- ② (にがり)を水で溶き、①の鍋にゆくりと回し入れる。木べらなどで豆乳を2~3回ゆくりと混ぜたら2~3分程弱火で温め、火を止める。
- ③ 余熱で3~4分程おいて豆腐を固める。
- ④ 豆腐が固まったら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけてお好みの薬味をのせていただく。



固まらない豆腐

とても簡単でシンプルなレシピです。この通りにやったらうもりでしたが、どうもうまく固まりません。その日はゆばのような感じで食べました。もったいないので一晩そのまま冷蔵庫に入れておいたのですが、それでも固まりません。そこで翌日は器に盛って蒸してみました。固まりました。できました。豆腐です。温かい豆腐におろししょうがとかつおぶしをのせて、しょう油をかけてスプーンでいただきました。日本酒がすすみます。

さて今回の敗因を考えてみました。何でも適当にやってしまうので分量が適当すぎたのかも知れません。それともにがりを入れた後、かき混ぜすぎたのかな？ はたまた加熱が足りなかったのか、しすぎたのか……。次回はこれらの反省をもとに美味しいおぼろ豆腐を作りたいと思います。

豆乳エトセトラ

話が前後しますが、豆乳を買いに行くとその種類の多さにびっくりしました。ココア味豆腐は作らない方が無難かなと思い、見た目でもわかりやすい「豆腐もできる豆乳」と書いてあるものを選びました。

豆乳の作り方は、まず大豆を一晩水につけておき、これをすりつぶし、水を加えて煮ます。そして煮汁を布袋に入れ、こして、大豆のカスのない乳白色の液にします。これが豆乳です。豆乳は栄養をたっぷりと含んでいるため、昔から母乳のかわりとして赤ちゃんにも飲まれてきました。

現在販売されている豆乳は、大豆特有の青みのある味やにおいをやわらげ、色々な味をプラスしてより飲みやすいものをとということ種類がたくさんあるのですが、成分の上からは大きく3つに分けられます。

- 豆乳類
- 豆乳……………大豆固形分 8%以上
 - 調整豆乳……………大豆固形分 6%以上
 - 豆乳飲料……………①果汁入り:大豆固形分 2%以上
②その他:大豆固形分 4%以上



大豆固形分とは製造された製品から水分を取り除いた残りの成分のことです。次に最も重要なのは、その栄養と働きです。豆乳は豊富なたんぱく質(植物性)を含んでいます。植物性たんぱく質と動物性たんぱく質をともに摂取すると、不足する部分を補い合い、栄養価をより高める効果が得られます。そして、ビタミンB群、特にB1を多く含んでいます。B群は脳の機能を維持する働きを持っており、不足するとイライラなどの神経の不安定、集中力不足、意欲低下などを招く恐れがありますので、豆乳を取るにより体カアップと、集中力、意欲の向上にも役立つのです。



にがりとは

にがりは豆腐を作るときに凝固剤くらいしか知らなかったのですが、そもそも何なのでしょう。少し調べてみました。

にがり(は別名「粗製海水塩化マグネシウム」ともいい、「海水から塩化ナトリウム及び塩化カリウムを析出分離して得られた塩化マグネシウムを主成分とするものをいう」)そうですが、これではさっぱり分かりません。一般的には「にがりは海水から塩分を取ったもの」だそうです。海水から塩をつくる過程の副産物、つまり海水から塩を除いた残りの部分が「にがり」というわけです。

にがりの他にもスマシ粉(硫酸カルシウム)や塩化カルシウムなどの凝固剤がありますが、これらカルシウムやマグネシウムが水にとけてイオンとなり、これが豆乳の中のたんぱく質と結合して凝固したものが豆腐ということが分かりました。



佐々木さんの簡単ゴマ豆腐

大阪府池田市にお住まいの佐々木道子さまより大変うれしいメールをいただきました。ありがとうございます。

毎日、御社の十得鍋にお世話になっております。十得鍋と出会ってから(まだ)4年。最初は火のとおりが早くて焦がしたりしていましたが、そのたびに酢や重曹を使ってきれいになりました。重ねられて場所もとらず、本当にその名のとおりに購入して得をしたお鍋です。煮込み料理は材料・調味料を全部入れ終えて沸騰したところを火からおろし、新聞紙とタオルで包んで余熱で仕上げています。タンシチューもそれで上手にやわらかくできました。

手書きのミヤコメールはずっとためています。手書きの暖かさが好きです。さて、少し前に御社の十得鍋を私のホームページで紹介させていただいたのですが、やはりひとことお知らせを、と思いメールいたしました。もちろん日頃の感謝をお伝えしたかったのもあります。一度ご覧ください。それでもしよろしければリンクさせていただきたいのですがいかがでしょうか？アドレスは以下です。



<http://www.wombat.zaq.ne.jp/vitabrevis/>



(簡単なゴマ豆腐の作り方はミヤコメールで紹介されたことがあるでしょうか？先日、母に教えて作ったら、とてもおいしくできました。なげねメールいたします。)

① ということで、早速、佐々木さんのホームページを見て、すばらしいと感じ、リンクをお願いして、ゴマ豆腐のレシピを教えてくださいました。みなさんもミヤコメールつながりで、ご覧になっていただければ幸いです。

さて、お待たせしました。ゴマ豆腐のレシピをどうぞ。☞

材料

- ねりごま……………大さじ3杯
- くず粉……………40グラム
- 砂糖……………大さじ1杯
- 水……………400cc
- みりん・酒……………少々



作り方

- ① 鍋に材料を入れよく混ぜ、火にかけて煮る。
 - ② 煮り続け沸騰したら火からおろし、水に濡らしておいた型に流し入れ冷ます。(粗熱が取れたら冷蔵庫へ)
 - ③ 水でぬらしたヘラで取り出します。
- ※ 煮り続けるのは細腕にはきついかもしねません。おとりしてきますので。

④ 普通の豆腐にごまを入れて作ったものと思っていたのはMiyacoだけでしょうか。ゴマ豆腐は、たんぱく質、カルシウム、金、ビタミンEなどの栄養素を多く含んでいるそうです。

Miyaco Mail・掲示板 NO.51・2005 春号



豆乳、にがり、豆腐にごま、くず粉、今回の食材も体にいいものばかりでしたね。くず粉といえば、前回の「簡単、牛乳くずもち」はかせをひいてしまったお子様にも好評だったとおたよりいただいています。

作ってみて、調べてみて、豆腐は奥が深いと感じました。またいつか回を改めて豆腐にとりかきたいと思っております。一回目はみごとに固まらなかった豆腐ですが、次は大丈夫でした。にがりの量と加熱時間が足りなかったようです。かき混ぜすぎも敗因でした。買うよりも高くつきそうですが、自分で作って作りたてを食べる醍醐味を知ってしまいました。もしも、お手元のジオレシセに「おぼろ豆腐」のレシピが載っていないという方、このチャンスに新ジオガイドがほしいという方、お気軽にMiyacoまでお申し付け下さい。さて、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っております。もしも、続けて読んでみたいという方がいらしゃいましたら、下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際、お名前、ご住所、お電話番号を明記の上、右下すみの希望券をはがきに貼ってお送り下さい。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただけるととてもうれしいです。そんなお知らせを一度出された暁には、よほどのことがない限りミヤコメールが送り続けられてまいります。(しかもタダ)みなさんのご応募、心よりお待ちしております。

参考文献：服部幸應の「はてなせ・どうしてたべものクイズ」
参考HP：日本豆乳協会ホームページ、(株)アコーレ

株式会社 宮崎製作所 0256-64-2773(代)
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り4852-8

●ホームページアドレス <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>

●Eメールアドレス info@miyazaki-ss.co.jp

