

食材を知ろう

大豆をはじめと米や牛乳など、一つの食材を加工してさまざまな食品が作られています。

「大豆からできる主な食品」

～ 大豆はとっても変身じょうず ～

大豆は、肉や魚、卵のようにからだを作るたんぱく質を多く含む食材で「畑の肉」ともいわれています。

日本では弥生時代から栽培され、古くから日本各地で親しまれてきた食材です。

大豆はさまざまな食品や調味料に加工されますが、大豆から加工される調味料は和食に欠かせません。

大豆がどんな食品に変身するか見てみましょう。



市販の豆乳で 豆腐作りにチャレンジ



材料（作りやすい量）
無調整豆乳 300ml
にがり（市販）大さじ 1

作り方

1. 豆乳ににがりを入れて混ぜる。
（泡がたたないようにゆっくり）
2. 1を鍋に入れて、弱火であたためる。
3. 表面がふつふつしてきたら火を止める。
（沸騰させない事。おおよそ10分程度）
4. ふたをして15～20分おき、固まっていたら
2枚重ねにしたキッチンペーパーに3をおき
丸めて輪ゴムでとめてザルの上で水気をきる。
（軽くしぼってもよい。）
5. 4をラップにうつし、丸めて冷蔵庫で冷やす。



お店で買う豆腐より、
やわらかめだけど、
なめらかでチーズのような
食感にできあがります！

