

COOKING support

クッキングサポート Vol.107

2016
FEBRUARY
2



特集

毎日おいしい 豆腐

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品

YAOKO
MARKETPLACE

特集

おいしく毎日 豆腐

価格も栄養価も優等生の豆腐。
和食ブームも手伝って、
世界的に注目を浴びている素材です。
寒くなるこれから季節こそおすすめの
厳選豆腐料理をご紹介します。

湯豆腐三変化

湯豆腐→豆乳鍋→〆のラーメンと、
ひと鍋で3つの味が楽しめる三変化鍋。
パフォーマンス性抜群、みんなで囲めば
テンションが上がります!

トロットロ湯豆腐

まずは湯豆腐で一杯…



このトロットロ感がたまらない! 秘密は「炭酸水」にあり!

* 材料(4人分)

- もめん豆腐 … 2丁
 - A 昆布 … ハガキ大1枚(10g)
 - 水 … 3カップ
 - B 梅肉 … 大さじ2
 - ポン酢しょうゆ … 大さじ6
 - 粉がつお … 大さじ1/2
(なければ削りがつおを細かくもんで)
 - C 納豆 … 80g
 - みそ … 大さじ3
 - とき卵 … 1個分
 - だし汁 … 大さじ3
 - 炭酸水 … 6カップ
- * [B]、[C]のタレは作りやすい分量です。

* 作り方

- 1 豆腐は食べやすく切る。
- 2 鍋に[A]を合わせて10~20分おいた後、ごく弱火にかける。鍋肌に細かい泡がついてきたら(写真)昆布をひき上げる。
- 3 [B]の梅肉はたたき、残りの[B]と合わせて混ぜる。
- 4 [C]の納豆に残りの[C]を加えて泡立てるように混ぜる。
- 5 [2]の昆布だしと炭酸水を1:2の割合で鍋に合わせ入れ、[1]を加えて中火にする。煮たら火を弱めて7~8分煮、豆腐の角がとけ出したら、豆腐をすくって[3]や[4]のタレでいただく。

* 炭酸水の成分が豆腐のうま味を引き出し、とろけるように柔らかに!
豆腐の種類によって、とけ具合が違うので、様子をみながら煮ます。
豆腐の表面の固い部分をはがすと、とけやすくなります。

1人分 153kcal 塩分 2.3g



料理と指導
林 幸子
料理研究家

「ゲー先生」の愛称で親しまれる人気料理家。食に対する飽くなき探求心と愛情の持ち主で、独創的な発想と感性で、数々のオリジナルレシピを発信。



ヤオコーのPBブランド
「star select」スパークリングウォーター。
佐賀県天山山系天然水を使用した、強炭酸の炭酸水です。



しばらくすると鍋肌に細かい泡が
びっしりついてくるので、
そのタイミングで昆布をひき上げます。



豆腐と相性抜群の「梅ポン酢しょうゆ」と、
クリーミーで新鮮なおいしさの「納豆みそ」。
どちらもお試しあれ! のおいしさです。



豆腐のとけ出した汁で鍋
△△ 豆乳鍋

豆腐がとけ出した豆乳汁がうまい!
コクがあるのにさっぱりした味わいです。

* 材料(4人分)

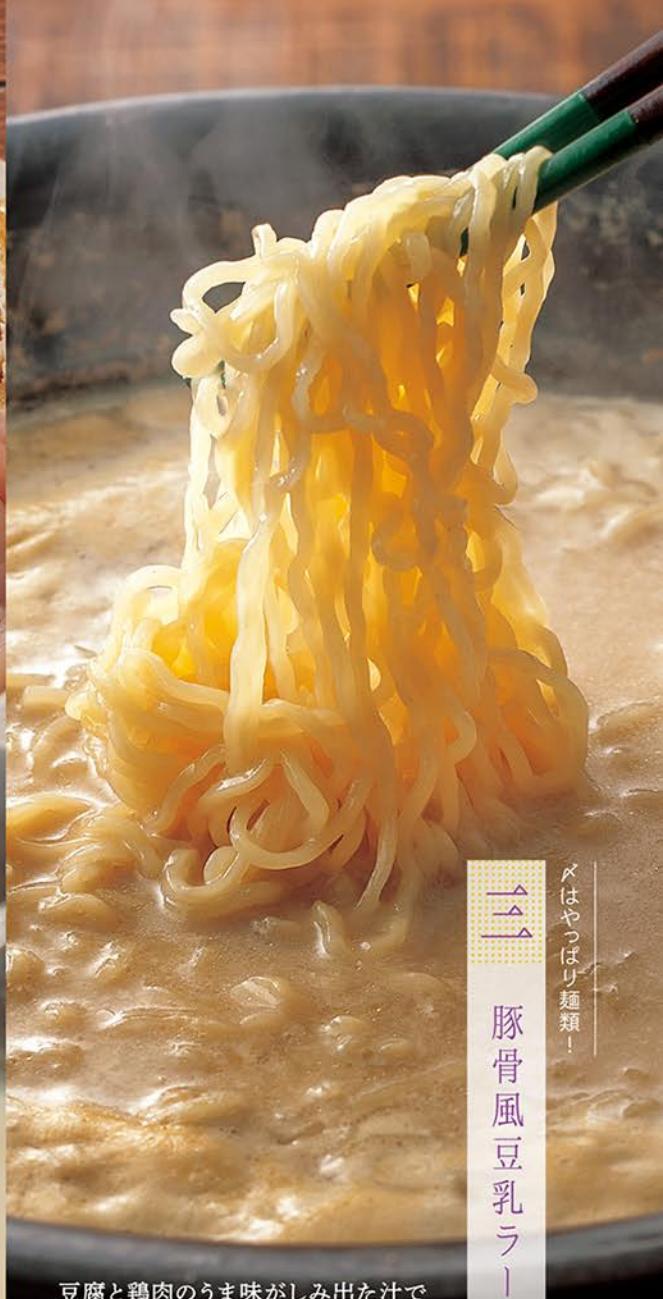
鶏むね肉 … 2枚 にんじん … 1/2本
油揚げ … 1枚 小松菜 … 2~3株
白菜 … 2枚 「トロットロ湯豆腐」の残りの煮汁

*作り方

- 1 鶏肉は薄いそぎ切りにする。
- 2 ペーパータオルに油揚げをのせて一緒にくるりと巻き、強く握って油を吸いとる。端から細く切る。
- 3 白菜は薄いそぎ切り、にんじんは5~6cm長さのたんざく切り、小松菜は長さ3等分に切る。
- 4 湯豆腐の残りの煮汁を煮たて、[1]~[3]を煮ながら、火が通ったものから好みのタレでいただく。

*煮汁が足りなければ水を少量足します。
具は湯葉や麩、春菊、水菜、きのこ類なども合います。

1人分 317kcal ⚡ 塩分 2.4g



△△ 豚骨風豆乳ラーメン
〆はやっぱり麺類!

豆腐と鶏肉のうま味がしみ出た汁で
まるで豚骨ラーメンみたい!

* 材料(4人分)

中華生麺 … 2玉
添付のラーメンつゆ … 1袋
「豆乳鍋」の残りの煮汁

*作り方

- 1 中華生麺はかためにゆでて、ゆで汁をきる。
 - 2 豆乳鍋の残りの煮汁を煮たて、[1]を加えて好みの加減に火を通す。
 - 3 味をみて、添付のラーメンつゆ適宜で調味する。
- *鍋に残った汁の味によって、ラーメンつゆの量を加減します。
仕上げに粗びき黒こしょうをふると美味です。

1人分 172kcal ⚡ 塩分 1.7g

〆まで麻婆な鍋

麻婆豆腐の鍋バージョン。

豆腐は大きいままで崩しながらいただきます。

〆は残った麻婆スープに

はるさめを入れて、「麻婆はるさめ」!

麻婆鍋

スープごとおいしいうま辛鍋!



うま辛スープが後を引くおいしさ!

切り落とし肉を刻んで使うのがミソ。

* 材料(4人分)

- もめん豆腐 … 2丁
- 牛肉(切り落とし) … 200g
- 豚肉(切り落とし) … 100g
- 長ねぎ … 2本
- にら … 2束
- 大根 … 10cm
- にんにく … 1片
- 豆板醤 … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ1と1/2
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ2
- A しょうゆ … 大さじ2
- 豆鼓 … 大さじ1と1/2~2
- 水 … 4カップ

* 作り方

- 牛肉と豚肉は合わせて細く切る。
- ねぎは斜め薄切り、にらは5~6cm長さ、大根は薄い半月切りにする。
- にんにくはみじん切りにして、豆板醤、ごま油と鍋に入れて火にかける。香りが立ったら[1]を加えて炒め合わせ、火が通ったら混ぜ合わせた[A]を加えて煮たて、アクをすくう。
- [3]の中央に豆腐を入れ、[2]の野菜をまわりに入れて煮る。野菜に火が通ったら豆腐を大きくくずし、とり分けさせていただく。

1人分 443kcal ■ 塩分 4.2g



肉のしっかりした食感を楽しむため、ひき肉ではなく切り落とし肉を刻んで使用。麻婆スープもほどよくからみます。



豆板醤の辛味とにんにくの香りを充分に引き出してから肉を加えて炒め合わせ、調味液を注いでしっかり煮たてです。



まず、豆腐を中央に入れ、
豆腐を囲むように野菜を並べ入れます。



豆板醬のコクのある辛味、
豆豉のふくよかな香り、
粉山椒のしびれるような辛味…。
調味料を効果的に使うことで
奥深い味わいが生まれます。

はるさめが
スープのうま味を吸って
こたえられないおいしさ!

* 材料(4人分)

緑豆はるさめ … 120g
にら、粉山椒 … 各適量

* 作り方

- 1 はるさめは食べやすい長さに切り、水に浸してもどす。
- 2 麻婆鍋の残った煮汁に[1]を入れて煮込み、煮汁を充分に吸わせる。仕上げに刻んだにらと、粉山椒をふる。

1人分 115kcal ■ 塩分 1.5g



残ったスープを
しっかり吸わせるため、
はるさめはゆでずに水でもどします。

御影石豆腐

のりを混ぜて固めた粹な一品。

*作り方

- もめん豆腐1丁は粗くつぶしてざるにのせ、軽く押して水気をきる。
- 焼きのり2枚はもむ。
- ゆずの皮1/4個分はせん切りにする。
- 粉ゼラチン1袋(5g)は水1/4カップにふり入れてふやかし、湯せんにかけて溶かし、塩少々を混ぜる。
- [1]～[3]をざっくり合わせて[4]を混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- [5]を食べやすく切り、練り白ごま小さじ2、しょうゆ小さじ1、だし汁小さじ2を混ぜたタレでいただく。

*型は豆腐の入っていたパックを利用して。

1人分 78kcal 塩分 0.4g



豆腐七変化

固めて、煮て、炒めて、くずして、焼いてと、
変幻自在の豆腐。豆腐のいろんなおいしい顔を、
林流アレンジでお届けします。

*材料は4人分です。

さばみそ 豆腐煮

さばのみそ煮缶を缶汁ごと利用。

*作り方

- もめん豆腐1丁は12等分のやっこに切る。
- 鍋にさばのみそ煮缶1缶を缶汁ごと、水1/2カップを入れて火にかける。煮たら味をみてしょうゆ大さじ1/2～1で調え、[1]を入れて6～7分煮る。みつ葉1束を3～4cm長さに切って加え、さっと火を通す。

*好みで七味唐辛子をふってください。



1人分 165kcal 塩分 0.9g

炒めきのこの 熱冷ややっこ

バターじょうゆが食欲を誘う！

*作り方

- 絹ごし豆腐2丁は軽く水きりする。
- しめじ1/2パック、えのきだけ1袋、生しいたけ2枚は小さく切る。
- フライパンにバター大さじ3を溶かして[2]を強火で炒め、薄く色づいたらバセリの粗みじん切り1枝分を加えて炒め、しんなりしたらじょうゆ大さじ2で調味する。
- [1]を器に盛って、アツアツの[3]をかける。



1人分 123kcal 塩分 1.4g



四

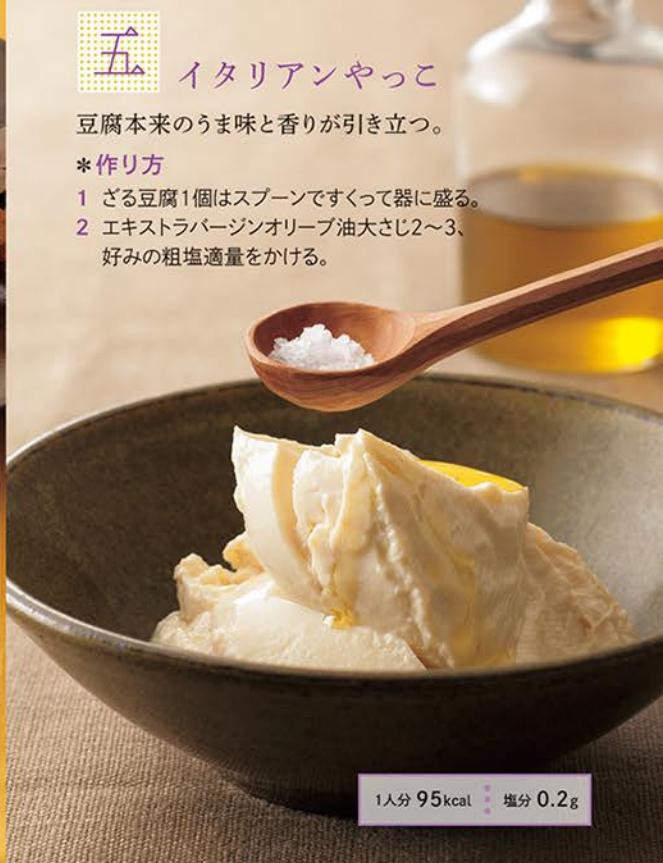
大根と豆腐のチャンプルー

じっくり焼きつけるから、この風味！

*作り方

- もめん豆腐1丁はひと口大にちぎり、ざるに並べて15分おく。大根200gは1cm厚さのいちょう切りにする。
- 大根の葉2本は小口切りにする。
- フライパンを熱してごま油大さじ2をなじませ、[1]を中火でじっくり焼く。焼き色がついたら[2]と桜えび20gを入れて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で調味する。
- 器に盛って削りかつお5gをふる。

1人分 138kcal 塩分 0.3g



五

イタリアンやっこ

豆腐本来のうま味と香りが引き立つ。

*作り方

- ざる豆腐1個はスプーンでくって器に盛る。
- エキストラバージンオリーブ油大さじ2～3、好みの粗塩適量をかける。

1人分 95kcal 塩分 0.2g



六

フルーツトマトの白あえ

マヨネーズ入りの手軽なあえ衣で。

*作り方

- もめん豆腐1/2丁は軽く握って水気をきり、つぶしてマヨネーズ大さじ3、うす口しょうゆ大さじ1/2を混ぜる。
- フルーツトマト4個は10～12等分のくし形に切り、小ねぎ2本は小口切りにする。
- [2]を[1]である。

1人分 98kcal 塩分 0.6g



七

かきと豆腐のみそグラタン

みそ味と好相性のかきと豆腐で。

*作り方

- もめん豆腐1丁は厚みを4等分にしてざるに並べ、軽く塩をふってしばらくおき、水気を拭く。
- かき12粒は塩水で洗って水気をきる。
- 春菊1/2束は葉を摘んで耐熱皿に敷き、[1]と[2]を重ね入れ、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- [3]の蒸し汁でみそ大さじ2をのぼす。
- [3]に生クリーム1パックを注ぎ、かきに[4]をのせる。オーブントースターで10分ほど焼く。

1人分 320kcal 塩分 1.7g

今月のおすすめメニュー

1年でもっとも寒い時季。栄養バランスのよいおかげで、風邪に負けずに過ごしましょう。

節分豆入り
かす汁COOKING
support 1602 おすすめメニュー節分のいり大豆が余ったら。
身体がポカポカ温まります。

* 材料(4人分)

1人分 264kcal 塩分 2.6g 45分

節分豆(いり大豆)	1/3本
ごぼう	1/2本
A 水	5カップ
塩鮭(甘口)	2切れ
大根	5cm
みそ	顆粒だしの素…小さじ2 長ねぎ…1/2本

* 作り方

- 1 酒かすはちぎり、ぬるま湯1カップに浸して30分おき、柔らかくする。
- 2 鮭は骨を除いてひと口大に切り、熱湯を回しかける。
- 3 大根とにんじんはいちょう切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- 4 鍋に[2]、[3]、節分豆、[A]を合わせて火にかけ、煮たたらふたをして15分煮る。[1]をよく混ぜて加え、みそ大さじ2をとき入れ、ねぎの小口切りを加えて10分煮る。味をみて、みそで調える。
※酒かすの量は、好みで調整してください。

COOKING
support 1602 おすすめメニュー「味付いなりあげ」からジュワッとうま味が
しみ出します。おべんとうのおかずにも。

* 材料(4人分)

1人分 242kcal 塩分 0.5g 20分

豚ロース肉(薄切り)…10枚	ゆでたけのこ(せん切り)	…適量
Yes! YAOKO「味付いなりあげ」 …10枚	小ねぎ	…適量
	こしょう サラダ油	
	七味唐辛子	

* 作り方

- 1 小ねぎは「いなりあげ」の長さに合わせて切る。
 - 2 豚肉1枚を広げてこしょう少々をふり、手前に「いなりあげ」1枚をおき、たけのこと小ねぎの1/10量のせて巻く。残りも同様に作る。
 - 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、[2]の巻き終わりを下にして焼きつける。中火で転がしながら全面を焼く(焦げやすいので注意する)。
 - 4 [3]を食べやすく切って器に盛る。好みで七味唐辛子をふってください。
- ※豚肉の幅が足りない場合は豚肉2枚を少し重ねて広げ、巻いてください。

味付いなりで
簡単肉巻き



たらの
ポン酢蒸し

ホットプレートで作るアツアツ蒸しもの。
たら以外の白身魚でもおいしくできます。

1人分 149 kcal 塩分 1.8g 15分

* 材料(4人分)

生たら	4切れ	ポン酢しょうゆ	大さじ3
長ねぎ	1本	おろししょうが	1かけ分
えのきたけ	2袋	A いり白ごま、ごま油	各大さじ1
		塩 酒	

* 作り方

- たらは塩少々をふり、水気を拭く。
- ねぎは斜め薄切り、えのきたけは根元を落としてほぐす。
- ホットプレートの大きさに合わせてクッキングシートを敷き、[2]を広げる。[1]をのせ、酒大さじ2をふる。
- ふたをして250度に熱し、ジュージューと焼ける音がしてきたら5分加熱して火を通す。混ぜた[A]をかけていただく。



Yes! YAOOKO
国産ゆず果汁ポン酢

えのきたけ入り卵焼きに、あさりのうま味たっぷりのあんをかけて。きのこの食感も楽しい!

* 材料(4人分)

1人分 571 kcal 塩分 3.1g 20分

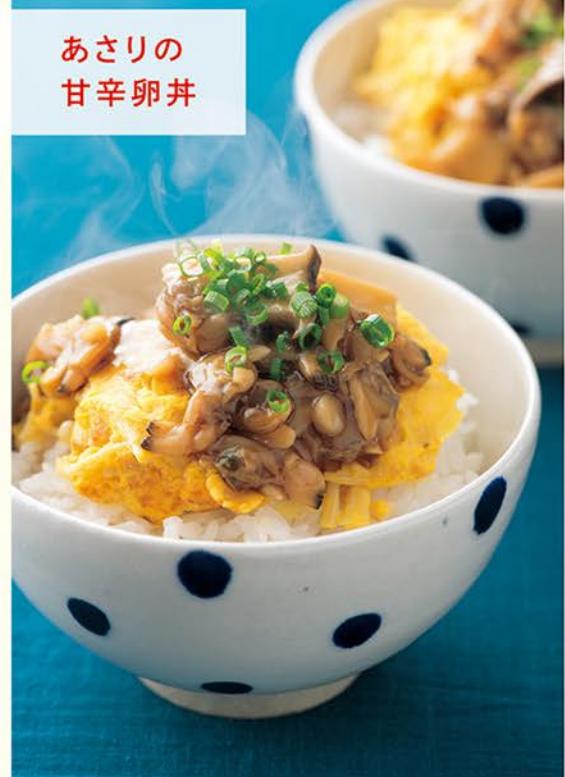
ボイルあさり(むき身)…	200g	しょうゆ、みりん、酒、水	各大さじ2
卵 ……	4個	A 砂糖	小さじ1
えのきたけ ……	1袋	ご飯	4人分
エリンギ ……	1パック	小ねぎ	適量
		塩 こしょう サラダ油 かたくり粉	

* 作り方

- 卵はときほぐし、塩こしょう各少々をする。
- えのきたけは根元を落として3cm長さに切る。エリンギは斜め薄切りにする。
- サラダ油小さじ2を熱してえのきたけを炒め、[1]に加える。サラダ油大さじ2を熱し、卵液を流し入れて半熟状に火を通す。
- 鍋に[A]を煮たたせ、あさりとエリンギを加えて、エリンギに火が通るまで煮る。かたくり粉大さじ1を倍量の水でといて加え、トロミをつける。
- 器にご飯を盛り、[3]をのせて[4]をかける。小ねぎの小口切りを散らす。



Yes! YAOOKO
常総のこだわり白たまご



あさりの
甘辛卵丼

サーモンと クリームチーズのリエット



肉や魚をペースト状にした“リエット”。
スモークサーモンとはんぺんで手軽に作ります。

* 材料(4人分)

1人分 283 kcal 塩分 2.7g 15分

スモークサーモン……150g
はんぺん………1枚
クリームチーズ………80g
くるみ………正味50g

A おろしにんにく………小さじ1/2
塩………ひとつまみ
レモン汁………大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)………大さじ2
パセリ(みじん切り)………適量
バゲット(薄切り)………適量
粗びき黒こしょう

* 作り方

- スモークサーモンは包丁でたたく。クリームチーズは柔らかくしておく。くるみは刻む。
- ボウルにはんぺんを手でつぶしながら入れ、クリームチーズと[A]を加えてよく混ぜる。サーモン、玉ねぎを加えてさらに混ぜ、くるみ、パセリ、粗びき黒こしょう少々を加えて混ぜる。
- 器に盛ってバゲットを添え、バゲットにのせていただく。



YAKKO
チルドスマートサーモン

ソテーした豚肉に、マッシュポテトとチーズをのせて、こんがりと焼き上げます。

* 材料(4人分)

1人分 547 kcal 塩分 1.4 g 25分

豚ロース肉(ソテー用) …… 4枚	トマトソース(市販) ……
じゃがいも …… 1個(150g)	大さじ6~8
マヨネーズ …… 大さじ2	パプリカ(赤・黄)、サラダ菜
ピザ用チーズ …… 適量	各適量
塩 こしょう	小麦粉 サラダ油

* 作り方

- 豚肉は室温にもどして筋切りをし、塩とこしょう各少々をして小麦粉を薄くはたく。
- じゃがいもは洗ってラップに包み、500Wの電子レンジで5~6分加熱する。皮をむいてつぶし、マヨネーズを混ぜる。
- フライパンにサラダ油少々を熱し、[1]の両面をこんがりと焼く。
- オーブントースターの天板にオーブン用シートを敷き、[3]をおいて[2]を等分にのせ、チーズを散らす。チーズが溶けるまでこんがりと焼く。
- 器にトマトソースを敷いて[4]を盛り、型抜きしたパプリカと、サラダ菜を添える。



豚肉の
じゃがチーズ焼き

味つけは「マジックペッパーソルト」におまかせ!
ハーブとこしょうの香り豊かな仕上がりに。

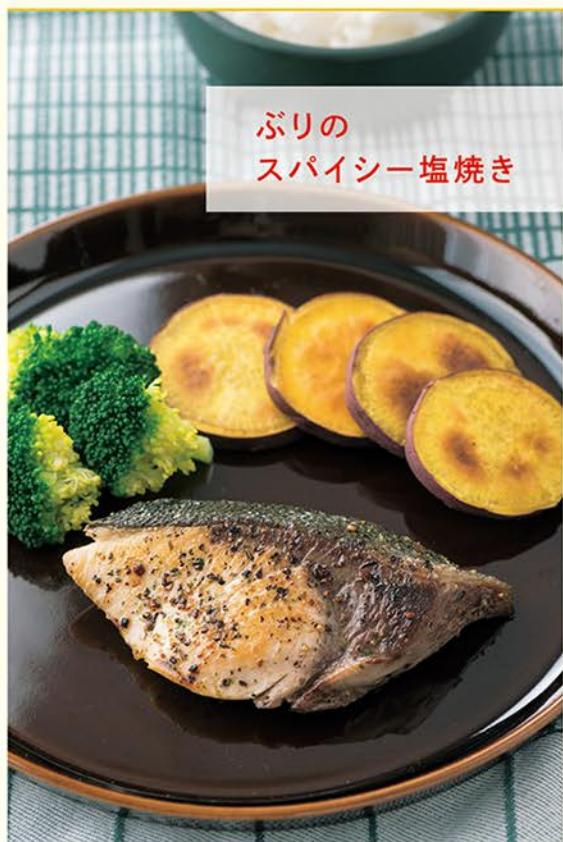
1人分 366kcal 塩分 0.9g 20分

* 材 料(4人分)

ぶり	4切れ
エスピー食品 「マジックペッパーソルト」	小さじ4
さつまいも	小1本
ブロッコリー	1株
サラダ油	

* 作 り 方

- 1 ぶりは水気を拭き、「マジックペッパーソルト」をふる。
- 2 さつまいもは薄めの輪切りにし、サラダ油大さじ1で両面を焼く。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、[1]の両面を焼く。器に盛り、[2]を添える。



肉をキウイに漬けておくと、酵素の働きで柔らかくなります。漬け汁はソースに。

1人分 401kcal 塩分 1.9g 15分

(肉を漬ける時間は除く)

* 材 料(4人分)

牛肉(ステーキ用)	4枚
キウイフルーツ	1個
おろしにんにく、おろししょうが	各小さじ2
ベビーリーフ	1袋
にんじん	1/3本
塩 こしょう サラダ油 しょうゆ 砂糖	

* 作 り 方

- 1 キウイは皮をむき、ポリ袋に入れて手でつぶす。おろしにんにく、おろししょうがを加えて混ぜる。
- 2 牛肉は塩とこしょう各少々をして[1]に漬け、10~30分おく。
- 3 フライパンにサラダ油少々を熱し、[2]の牛肉の汁気をぬぐって入れる。好みの加減に火を通して、器に盛る。
- 4 [3]のフライパンに[2]の漬け汁、しょうゆ大さじ2を加えて煮たたせる。味をみて、しょうゆや砂糖で調え、[3]にかける。ベビーリーフと、ピーラーで削ったにんじんを添える。



キウイ de
マリネステーキ



変わりすし飯の手巻きずし

すし飯にたくあんを刻んで混ぜ、さわやかな風味と歯ごたえを楽しめます。

1人分 459 kcal 塩分 2.8g 15分

(炊飯時間は除く)

* 材料(4人分)

YAOKO「海鮮手巻きずしセット」	たくあん	50g
.....	きゅうり	1~2本
米	レタス	適量
Yes! YAOKO	かに風味かまぼこ	4本
「だし入りすし酢」	焼きのり	適量
.....	しょうゆ	

* 作り方

- 1 米は控えめに水加減して炊く。熱いうちにすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 2 たくあんは刻み、[1]の半量に混ぜる。
- 3 きゅうりは細く切り、レタスは食べやすくちぎる。かにかまほぐす。のりは巻きやすい大きさに切る。
- 4 器に[2]と残りのすし飯、「手巻きずしセット」と[3]を盛り合わせる。のりに好みのすし飯と具を適量のせて巻き、しょゆをつけていただく。



Yes! YAOKO
だし入りすし酢

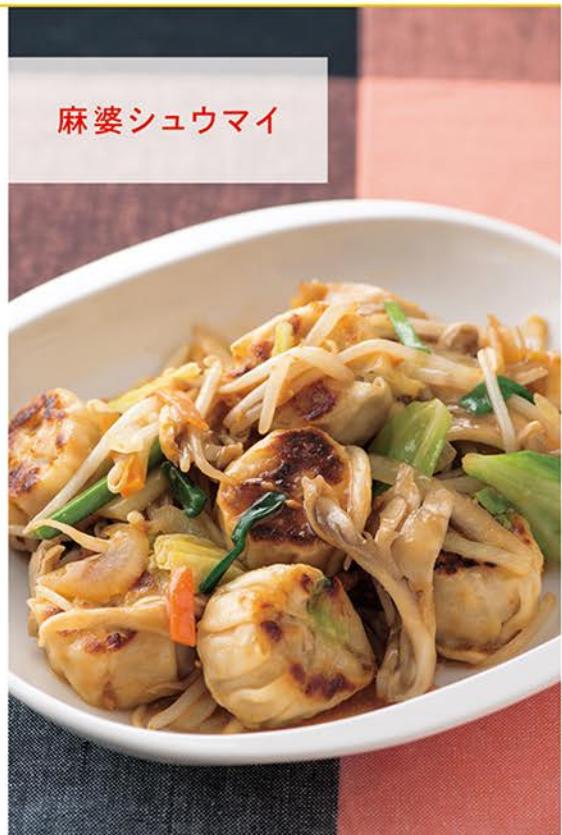
手軽に作れて、ボリューム満点!
野菜と組み合わせれば、栄養バランスも◎です。

1人分 404 kcal 塩分 3.4g 20分

* 材料(4人分)

「エンジョイパック肉焼壳」	16個
Yes! YAOKO	
「5品目のばんのう野菜ミックス」	1袋
まいたけ	1パック
Yes! YAOKO	
「麻婆豆腐の素 中辛」	1箱
サラダ油	

麻婆シュウマイ



Yes! YAOKO
麻婆豆腐の素
中辛

塩ラーメンのスープで作る、魚介の鍋。
ラーメンを煮ながらいただきます。

1人分 380kcal 塩分 4.0g 20分

* 材 料(4人分)

Yes! YAOKO	白菜	1/4株
「コシのある生ラーメン しお味」	玉ねぎ	1個
.....	にんじん	1/2本
生たら	もやし	1袋
えび	しめじ	1パック
	こしょう	

* 作 り 方

- たらはひと口大に切る。えびは背わたを除き、洗う。
- 白菜はざく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんはたんざく切りにする。もやしは洗う。しめじは石づきを落として小分けにする。
- 「生ラーメン」は熱湯で2分ゆで、ざるに上げて洗い、水気をきる。
- 鍋に水750mlと添付のスープ2袋を入れて火にかける。煮たつたら[1]～[3]を適量加えながら、火が通ったものから好みでこしょうをふっていただく。



Yes! YAOKO
コシのある生ラーメン
しお味



ラーメン魚介鍋

子どもウケ抜群の、ハンバーグ入りキムチ鍋。
ハンバーグは市販のものでもOKです。

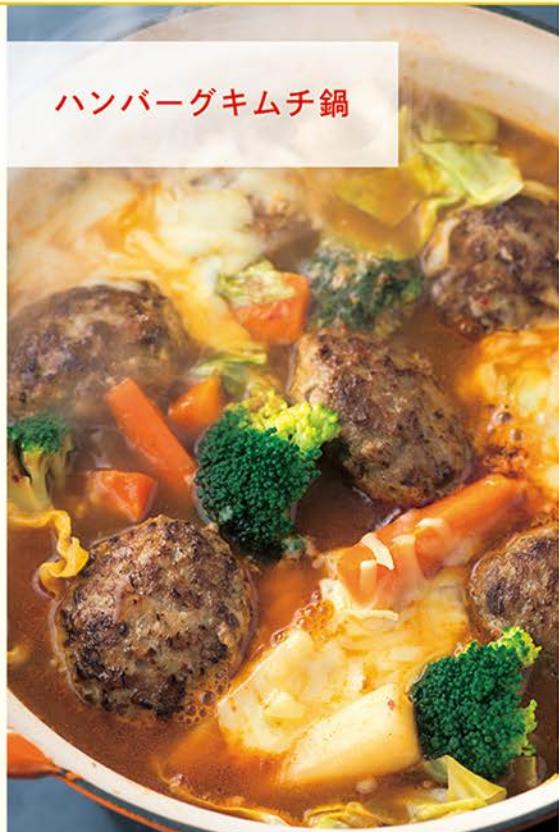
1人分 405kcal 塩分 3.8g 25分

* 材 料(4人分)

合びき肉	250g	卵	1個
玉ねぎ	1個	モランボン「キムチ鍋つゆ」	1パック
キャベツ	1/2個	ピザ用チーズ	適量
ブロッコリー	1株	パン粉	牛乳	塩
にんじん	1本	サラダ油	こしょう	
大根	1/3本			

* 作 り 方

- 玉ねぎは1/4個をみじん切りに、残りはくし形切りにする。キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんじんと大根は棒状に切る。
- パン粉大さじ2は牛乳大さじ2をふってしめらせる。
- ひき肉は塩とこしょう各少々、[1]の玉ねぎのみじん切り、[2]、卵を加えて練り混ぜる。8等分し、平たく丸める。
- フライパンにサラダ油少々を熱し、[3]の表面にこんがりと焼き目をつける。
- 鍋に「キムチ鍋つゆ」、にんじん、大根を加えて火にかける。煮たつたら、残りの[1]と[4]を加えて煮、チーズを散らす。



ペテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いで。

おいしく食べる 豆腐の豆知識 2

お手ごろ価格で栄養価の優等生、豆腐。水きりの仕方や切り方、保存法など、豆腐をおいしくいただくあれこれを解説します。

監修／林 幸子（料理研究家）

豆腐の種類は？

◆もめん豆腐

加熱した豆乳ににがりを加えて型に流し入れ、重石をして水分をきりながら固めたもの。素朴な風味としつかりした食感があります。



◆絹ごし豆腐

豆乳を加熱してにがりを加え、型に流して重石をせずに自然に水分をきいたもの。口あたりやのど越しのよさが楽しめます。



◆ざる豆腐&寄せ豆腐

豆乳を加熱してにがりを加え、十分に固まる前に容器やざるに入れられたもの。大豆の味や香りがより濃く残っています。



豆腐の水きりは？

◆おすすめ水きり方法

バットを裏返してペーパータオルを敷き、適宜切った豆腐をのせて、しばらくおきます。自然に水がきれ、豆腐を崩さず移動できます。
→冷ややっこや鍋、煮ものに



◆いろいろな水きり方法

- ざるにのせて10~20分おき、軽くくる。
- 鍋や煮もの、冷ややっこに
- ペーパータオルで包んでまな板や皿などで重石をし、しっかりきる。
- 揚げ出し豆腐やチャンプルーに



- ざつとほぐしてゆで、ざるに入れて充分にきる。
- 白あえなどに



- 耐熱皿にペーパータオルを敷いてのせ、レンジ加熱する。
- 急いでいるときに



やっこに切るって？

一辺が3~4cmの正方体になるように、豆腐を縦半分にしてから、横半分~3等分に切れます。



豆腐の保存は？

開封して使いきれなかった豆腐は、バットや密閉容器に入れて水をかぶるくらいに張り、冷蔵庫で保存します。毎日水をとり替えて、製造年月日から4日以内に使いきりましょう。



豆腐の栄養は？

原料である大豆の栄養をそのまま受け継いでいます。注目すべき成分と期待される効果を紹介します。

大豆サボニン◆脂肪の代謝を促します。

レクチン◆免疫力を高めます。

イソフラボン◆女性ホルモンに似た働きをします。

レシチン◆脳の伝達物質を作り出す効果で注目されています。

2月 february

今

が

旬!



いよかん

多汁で甘味と酸味のバランスが

よく、香りもよい柑橘類。

主産地は名前とのおり

“伊予の国”、愛媛が9割を占めます。

11月中旬から収穫が始まり、

本格的な旬は1~2月。

果肉にはビタミンCやベクチン、白い皮には

ビタミンPなどが含まれます。

デザートとしていただくほか、

果汁はドレッシングや肉料理のソースに。

皮はシロップ煮にして

チョココーティングすれば、

バレンタインのプレゼントにぴったりです。

鍋に、炒めものに、揚げものにと

毎日の食卓に大活躍のえび。

ブラックタイガーや大正エビに代わり、

最近、注目を集めているのがパナメイ。

甘味と風味があっておいしいのに加え、

加熱すると鮮やかに赤くなるのが

人気の所以です。

栄養的には良質のたんぱく質が多く、殻には

抗酸化作用をもつアスタキサンチンを含みます。

背わたは苦みや生臭みの原因となるので、

背開きにしてとるか、

竹串で引き抜いてから調理します。



かぶ



「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつ。

主産地は千葉、次いで埼玉、青森。

肉質が緻密で柔らかく、漬けものやサラダにするほか、焼いただけでも甘くて美味です。

煮ものやスープの柔らかな食感もひと味違うおいしさ。

これからの季節はポタージュもおすすめです。

ビタミン類が豊富な葉は炒めものやあえものに。

葉がついたままだと根に虫が入りやすいので、

根元から切り落として別々に保存しましょう。

おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品

Yes!
YAOKO Premium

素材引き立つ 美味しいすりごま

本鉢擦りで仕上げた、香り立つすりごまです！

献立の脇役に、
地味だけど欠かせない
「ごまあえ」。
どうやったら
野菜が引き立つ
おいしさを出せるか？
それを突き詰めたのが、
このすりごまです。
まずは香りの強さを
食べ比べてみてください。



こだわり 1

「金胡麻」を20%ブレンド。
ちょっとほろ苦いけれど、
ごまあえにすると
抜群の香りが出る「金胡麻」。
「金胡麻」は
日本の総輸入量の1%もない
希少な品種で、
強い香り成分が特徴。
香り立つおいしさです。

こだわり 2

「直火焙煎」と
「本鉢擦り」を採用。
「直火焙煎」でさらに
香りを際立たせた金ごまを、
「木製すりこぎ」(*)を使った
「本鉢擦り」で仕上げました。
素材のもち味が引き立ちます。
*本鉢擦り工程の機械のみ
すりこぎが木製。
鉢はセラミック製。
*パッケージの画像は
イメージです。

Yes!
YAOKO Premium

は品質にこだわったヤオコーの自信作です。

写真提供：大洋社印刷所

COOKING support

ヤオコーサポートは
ヤオコーホームページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



ヤオコーレシピサイトも公開中。

毎週月曜日更新



「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株)ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル 0120-46-7720 (受付時間/月～金曜日 9時～18時)