

## 手作り豆腐

### 【料理の特徴】

地場産の大豆を使って作るのので、大豆の味の濃い、甘い豆腐になります。

### 【材 料】

大豆(2カップ)、にがり(10g)、水(12カップ)、ぬるま湯(100cc)



### 【作り方】

- ① 大豆は洗って、3倍の水につけておきます。(夏は10時間、冬は一昼夜)
- ② 大豆はザルに上げて水を切ります。
- ③ 水12カップを計り、その中から大豆と同量の水を計ってミキサーに約2分間かけます。できたものを「呉」といいます。
- ④ ③の呉はボールにあけておきます。
- ⑤ 残りの水を大きめの鍋に入れ火にかけ、沸騰してきたところへ呉を浮かせるように入れます。
- ⑥ 煮立ってきたら、ブクブクする位に火を保ち、10分間煮ます。(ふきこぼれ易いので注意)
- ⑦ ⑥の呉汁を袋に入れてこし、豆乳とおからに分けます。
- ⑧ 豆乳が75～80℃になったら、100ccのぬるま湯で溶いたにがりを加え、大きく3～4回しゃもじでかき混ぜます。そのまま鍋の蓋をして約10分間置きます。
- ⑨ ぬらした布を敷いた型枠の中に凝固した豆乳を静かに流し入れ、そのまま布で包み、押し蓋をして約10分置きます。
- ⑩ 型枠ごと入る大きなボール等に水を入れ、その中で豆腐を取り出し、30分水にさらします。

## うの花

### 【料理の特徴】

お盆や彼岸など家族が集まる時に作ります。  
また、人寄せの時などにも欠かせない料理です。中に入れる具は季節の野菜を入れます。

### 【材 料】 (4人分)

おから(400g)、長ねぎ(2本)、にんじん(1本)、生しいたけ(4枚)、とり肉(200g)、油(大さじ1)、砂糖(100g)、醤油(大さじ5)、だし汁(300cc)



### 【作り方】

- ① 長ねぎは小口切り、にんじん、しいたけは粗めのみじん切り、とり肉は小さめに切ります。
- ② 鍋に油を熱しとり肉を炒めます。肉の色が変わったら長ねぎ、にんじん、しいたけを加えます。
- ③ ②の中にだし汁を入れ煮立たせ、砂糖、醤油を加え、味を調節し、おからを入れよく混ぜると出来上がりです。



## ゼリーフライ

### 【料理の特徴】

足袋工場の女工さん達が好んで食べた栄養バランスの良い食べ物です。衣のついていないコロッケといった風情の食べ物です。

### 【材 料】(4人分)

おから(250g)、じゃがいも(200g)、にんじん(60g)、玉ねぎ(70g)、小麦粉(30g)、卵(1個)、塩(少々)、こしょう(少々)、揚げ油(適量)、ウスターソース(100cc)

### 【作り方】

- ① じゃがいもは蒸しておきます。
  - ② 材料の野菜はみじん切りにします。
  - ③ おからと①、②を混ぜ合わせ小麦粉、卵、塩、こしょうを加えよく混ぜ合わせます。
  - ④ ③を小判型に丸め、約160℃(中温)の油で揚げます。
  - ⑤ ソースをボールに入れ、その中に揚げたてのフライをサッとくぐらせます。(ソースのつけすぎに注意)
- ※ パン粉をつけて揚げればコロッケにもなります。