

12 おいしく^た食べよう、エダマメ、じんだもち

ダイズは、^{そだ}育っているとちゅうはエダマメとして^た食べられるし、^{じゆく}熟してからは
ダイズとして^{しゆくかく}収穫し、とうふ、みそなどいろいろなもの^{かこう}に加工して^た食べられる。

まずは、おいしいエダマメ^{りょうり}料理をしょうかいしよう。

^{りょうり}料理といっても、かんたんなものばかりだ。

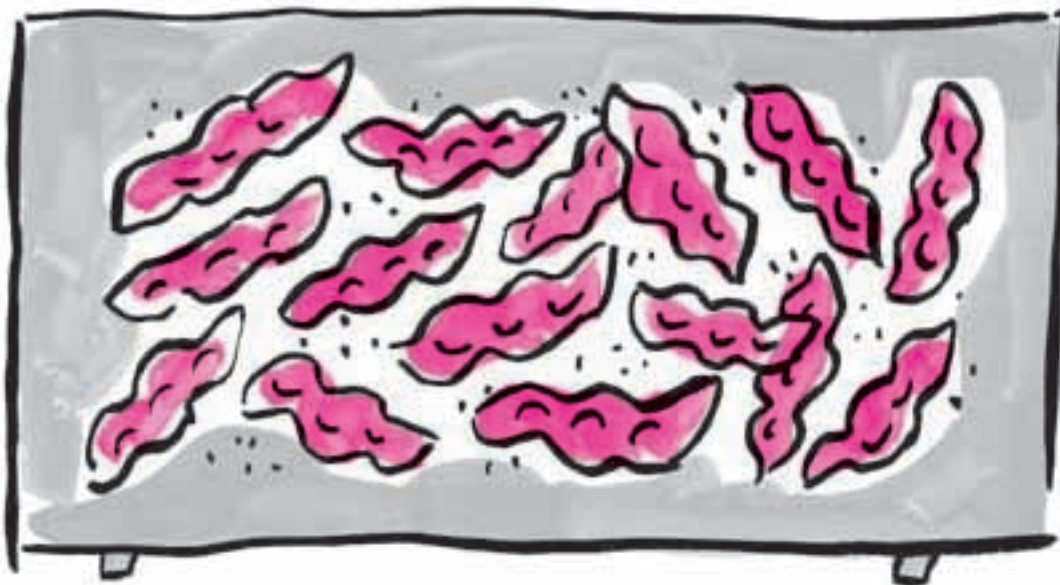
なぜって、とれたてのダイズは、ゆでただけで

じゅうぶんおいしいからなんだよ。

ゆでたエダマメ

いちばんかんたんで、おいしい^た食べかただ。

1. 焔^{はたけ}にいて、サヤがじゅうぶんふくらんで、マメがまるまるとなったものをえらび、もぎとってくる。
2. 水^{みず}できれいにあらひ、なべにお湯^ゆをわかす。
3. 湯^ゆがわいたら、水1リットルにつき^{おお}大さじ1^{しお}ばいの塩をいれ、エダマメをいれて10~15分ほどゆでる。
4. 1つ^た食べてみて、やわらかくなっているようならザルにとり、^{うえ}上から^{しお}塩をすこし^{ふり}かけておく。あついうちに^た食べてもいいし、夏^{なつ}なら^{れいぞうこ}冷蔵庫で^り冷やしてもおいしい。



じんだもち

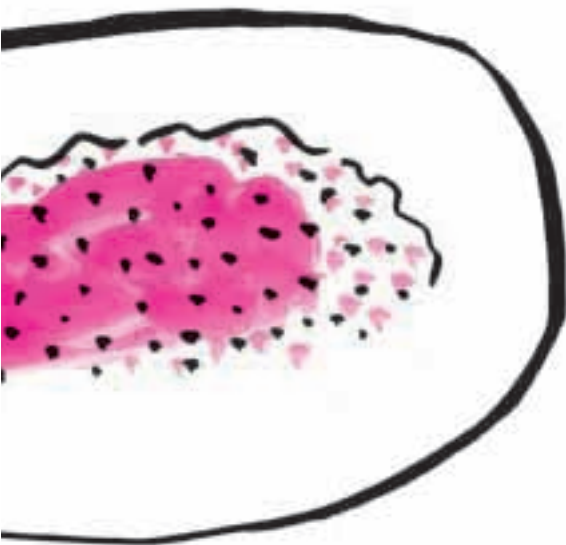
ゆでたエダマメがのこったら、つくってみよう

1. サヤからマメをとりだす。
2. すりばちですりつぶし、さとうをいれる。
3. なべに湯をわかし、なかにもちをいれて煮る。
4. もちがやわらかくなったら、とりだして水を切り、2をまぶして食べる。
だれでもつくれる、かんたんなおやつだ。



きなこ

ダイズをほうろくなべなどで、よく炒ってから、電動コーヒーミルで、粉にすると、きなこのできあがり！



13に 煮るだけよりすごい、とうふのパワー

ダイズは煮て食べるよりも、とうふやみそ、なっとうなどに加工したほうがおいしく食べられるし、おなかのなかでの消化もいいんだ。煮豆と、とうふ、ゆばをくらべてみると、煮豆よりも、とうふや、ゆばのほうが2倍ちかく消化がいいんだね。

ヨーロッパの人々が牛乳をよく飲むように、むかしはニガリをいれてかためるまえのとうふの汁「豆乳」を、日本やアジアの人々はたくさん飲んでいたんだよ。

天然ニガリをつかって、

とうふをつくる

ダイズをつかった代表的な料理といえば、とうふだ。おとうふ屋さんがあるくらいだから、じょうずにつくるのはやさしくないけれど、それだけちょうせんのしがいがあるよ。

*夏なら冷や奴、冬なら湯どうふにして食べよう。



1. ダイズをよくあらひ、一晩水につけておく。(冬は1日つけておこう)



2. ダイズがじゅうぶん水を吸ったら、5~6倍の水をくわえ、ミキサーですりつぶす。



3. 2をナベにうつして水をさらに2~3倍くわえて煮る。底がこげつかないようにかきまぜながら煮立ていちど火をとめる。そのあと、弱火で8分くらい煮る。



4. 火をとめ、さらしの布袋にいれてボールに豆乳をしぼり、豆乳とオカラにわけると。あついで、やけどに気をつけよう。



5. 豆乳の温度が70~80度にさがったら、ニガリ(巻末解説みてね)をいれる。ニガリは、水につけるまえのダイズの重さの5パーセントだ。ニガリを水にといいて、豆乳にかきまぜながらいれると、豆乳がかたまってくる。

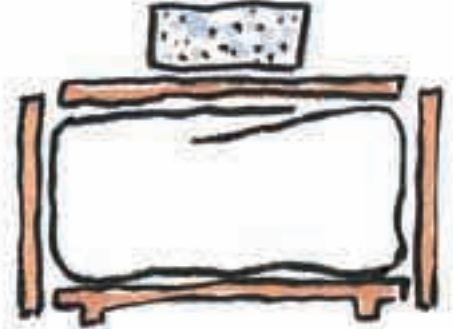
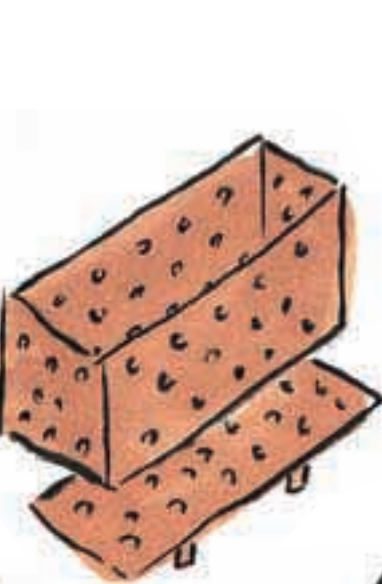
ゆばのつくりかた

2. 表面にうすいまくができた
ら、竹バシでかきあげ、金網に
ひるげてかんそうさせる。これ
を何回かくりかえす。

できたゆばをお
すものにいれて
食べてみよう！



1. 豆乳をナベにいれ、小麦粉と塩をすこ
しいれて、弱火で1時間ほど煮る。



6. 型箱(まわりにちいさなあなが
たくさんあいたもの)に布をしく。
型箱がなければ、ザルでもよい。

7. 5の豆乳のうわずみをすてて、下
にしずんだものを型箱に流しこむ。

8. あなから水が流れてたら重石をのせ、
かたまったらできあがり。重石を重くする
とかたいとうぶが、軽くするとやわらかい
とうぶができるよ。重石のめやすは約800
グラムだ。重石をして15分くらいしたら