

おからレシピをご紹介

今回のお豆腐とところん、食べ方がワンパターンになると飽きてしまいかつ…そこでみてねっと編集部からの提案!

冷奴ならラッピングを変えてみるほか、麻婆豆腐やさき焼き風に内豆腐、揚げ出し豆腐のほか、厚揚げを使ったピリ辛味噌煮などがありますよね♪

ところんは、いつもの酢醤油とカラシ以外にも、リンゴ酢などのフルーツ酢やゆずポン酢を使ったり、今回のタイトル写真では青のりとみょうがのピクルスを添えてみました。海藻と合わせてサラダ風のおかずも美味しいですよね♪

レシピ紹介としてお豆腐の副産物、栄養豊富なおからレシピをご紹介します!

☆まるでポテトサラダ!? でも、おからサラダ☆



作り方

- おからは耐熱ボウルに入れてレンジ500Wで2分半ほど加熱し、水分を飛ばしてパラパラにする。豆腐は水切り不要。
きゅうりはスライスして塩もみし10分程度おいて水分を絞る。トマトは湯むきし食べやすい大きさに切る。種は取り除く。
 - ②印を全部混ぜておく。
 - ③ボウルにおから・豆腐をよく混ぜあわせ、下ごしらえしたきゅうり・ツナ缶・トマトと合わせる。②で作ったソースと合わせて出来上がり!
- ☆入れる野菜はお好みでどうぞ。枝豆やハム、カニカマでも美味しいぞ!
おからと豆腐の分量はアバウトな感じでOK。
それなりにポテトっぽく美味しい出来上るので簡単です!

材 料

- おから…120g
絹ごし豆腐…150g
きゅうり…1本
ツナ缶(水煮)…1缶
- トマト…小1個
◎マヨネーズ…大3
◎ゆずポン酢…小1
◎味噌…小1

暑い時にはひんやり冷たいものでクールダウン!

豆腐・ところん特集

今年の夏は暑い!

急に暑くなつて体がついていかない…暑さに弱い方も喉越しよく食べやすい、そして高タンパク低カロリーのお豆腐♪食物繊維たっぷりなので整腸作用のあるところん!どちらも夏バテ気味のあなたの強い味方になりますよ♪

大豆の栄養がギュギュッと凝縮されたお豆腐と、見た目も涼感たっぷりのところんで涼を呼び、暑い夏を乗り切りましょう!



ないとう本店



今年で総業92年を迎える「ないとう本店」は、こだわりの消泡剤をはじめ、化学合成剤を一切使わず、丸大豆と一緒に水だけで、まろやかで後味も良くて、熱を加えて使うだけで、そのままの豆本来の味を楽しむことができます。二カリ・水だけでも豆本来の味を楽しむことができます。



間嶋豆腐店



*ないとう本店にて販売
ところん各種(170g, 220g)
130円~150円。



ないとう本店

室蘭市日の出町3-9-5
営業時間 6:00~16:00
定休日 不定期
電話 0143-45-0202

消泡剤とは主成分が化学物質。大豆に水を加え、すりつぶしたもの、煮る時間による発生する泡を押さえ、良く煮えるようにするために般の使用されています。でも、「ないとう本店」では切使用せず、安全と大豆の持つ自然な風味を損なわないように、添加物は使わない方針で製造技術向上に努めています。

そして水にも「こだわり」が一水のクラスで小さく、まるやかで浸透力がある健康にやく類もひと味違います。

かけているので不純物が無く、生き生き輝く香りの豊かなこだわりで仕上げています。

その他、油揚げやこんにゃく類もひと味違います。

よ、最も寄りのスーパーで購入できます!

島純天草を100%使用して、草洗いに時間をかけているので不純物が無く、生き生き輝く香りの豊かなこだわりで仕上げています。

とにかく豆本来の味を強調しています。

商品は、木綿豆腐や手作り豆腐の味を守り続けての創業50年、温泉の有名ホテルを中心にして提供されています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

泉豆腐店



泉豆腐店

登別温泉の中心、登別クリマ牧場の上り口に看板も上げずにひっそりとしたすむ豆腐店。店内は「昔ながらの豆腐店」という雰囲気をかもし出しつゝ静かで優しくある人が感じられることが主なのが、ひとくちに密度があつて歯ごたえ十分。まずはさうと炙つて生姜揚げなど、おからばご来店のお客様のご希望により無料で手作り豆腐の味を守り続けての創業50年、温泉の有名ホテルを中心にして提供されています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆の文志郎



「豆の文志郎」のところんは、水と原料である天草を吟味・選鑑して、こだわりの製造をしています。超軟水による活水器を通して水で、ところんの独特のくさみを取り除きます。これが美味しいのです。天草は100%国産の材料で厳選した上で、天草の有名ホタルを中心にして、くつな次第終了なのでござります。

意ござります。

温泉で温まった後の冷奴、というのもスッキリ&ヘルシーのみなさんも是非お試しください。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。

豆本来の味を強調しています。



間嶋豆腐店

室蘭市輪西町1-12-7
営業時間 8:00~19:30
定休日 日曜日
電話 0143-44-4371
http://www.majima102.com



豆の文志郎

登別市場町4-12-1
営業時間 9:00~17:00
定休日 なし
電話 0143-85-2167
URL http://www.bunshiro.jp