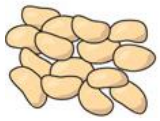
栄養士だより

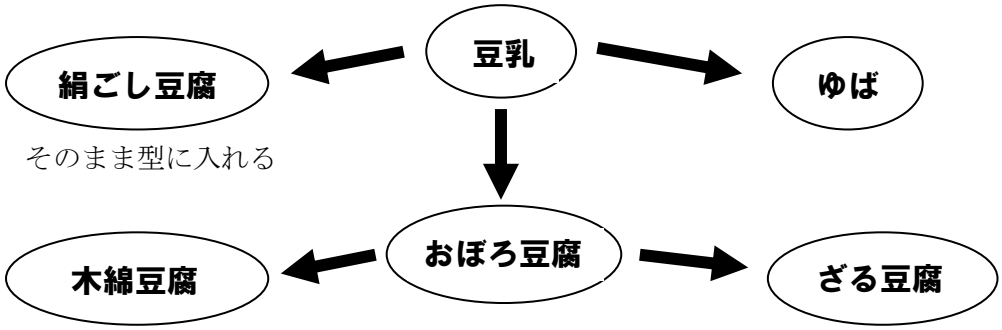
２月号

２月３日は節分です。保育園に来る怖い鬼や、心の中の悪い鬼を追い払いましょう！
豆まきには大豆を使うのが一般的ですが、その大豆からはいろんな食材が作られます。
今回はその中でも、栄養たっぷりで家計にも優しい『豆腐』を紹介します！

豆腐の作り方と種類

大豆を水に浸けておき、それを砕き加熱します。それを濾（こ）して「豆乳」と「おから」に分け、豆乳に「にがり」というものを加えて固めると豆腐ができます。





●木綿豆腐

豆乳ににがりを入れて固めたものを一度崩し、崩した豆腐を木綿の布を張った型箱に入れます。その後、重しをして水分を抜いたものが木綿豆腐です。
ザラザラとした表面と型崩れしにくいことが特徴です。
タレやあんが良くからむので煮込み料理や麻婆豆腐などがおすすめです。

●絹ごし豆腐

豆乳とおからに分けるところまでは木綿豆腐と同じです。型箱に豆乳とにがりを入れ、そのまま固めたものが絹ごし豆腐です。そのまま固めるので濃い豆乳で作ります。
つるつるとした表面と柔らかいことが特徴です。
冷奴や湯豆腐などシンプルな料理に向いています。

なぜ「豆」が「腐（くさ）る」と書くの？

豆が腐るなら納豆のことかと思ってしまいますよね。でも実は違っていて、「腐」という字は「ぶよぶよと柔らかいもの」を指すため、豆腐は豆からできた柔らかいものなので「腐」の字を使ったと言われています。

納豆は僧侶が「納所（なっしょ）」という場所で納豆を作っていたため、「納所豆」という言葉が縮まり「納豆」と呼ばれるようになったと言われています。

☆レシピ紹介☆

大豆はタンパク質が豊富で栄養たっぷりです。肉や魚だけでなく、大豆製品も意識して食べるようにしたいですね！

～ マーボー豆腐 ～

辛くないので小さい子にも安心です。豆腐は木綿でも絹でもお好みで♪

＜材料(4 人分)＞

豆腐	１丁	（320ｇ）
豚ひき肉	80ｇ	
にんじん	小 1/2 本	（40ｇ）
長ねぎ	１本	（80ｇ）
干し椎茸	２～３個	（４ｇ）
しょうが	少々	（1.2ｇ）
油	適宜	

砂糖	小さじ1	（3ｇ）
塩	少々	
しょうゆ	大さじ１強	（20ｇ）
ごま油	小さじ1/2	（2ｇ）
片栗粉	小さじ１	

＜作り方＞

①にんじん、長ねぎ、水で戻した干し椎茸はみじん切りにする。
②フライパンに油を入れてしょうが、ひき肉、①を炒め、水を加えて煮る。
③調味料で味付けをし、豆腐を加える。（豆腐は一度下ゆでしておくと崩れにくいです）
④水溶き片栗粉を加えとろみをつけたら完成！

～ チリコンカン ～

もともとはアメリカの料理で、唐辛子を入れるのが一般的のようです。
給食では唐辛子を入れないので辛くないです。

＜材料(４人分)＞

乾燥大豆	60ｇ （水煮大豆の場合 150ｇ）	
豚ひき肉	80ｇ	
玉ねぎ	小１個	（120ｇ）
にんじん	1/2 本	（40ｇ）
じゃがいも	中２個	（120ｇ）
にんにく	少々	（1.2ｇ）
炒め油	適宜	
ケチャップ	大さじ2	（32ｇ）
ソース	小さじ1/2	（4ｇ）
塩こしょう	少々	

＜作り方＞

①乾燥大豆を一晩水につけておく。
②当日、①を鍋で煮る。
　あくをとりながら、大豆が柔らかくなるまで。
③玉ねぎ、にんじんをみじん切り、じゃがいもを２㎝角に切る。
④フライパンなどに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
⑤水をひたひたくらいまで足し、じゃがいも、大豆を入れて煮る。
⑥調味料を加えて煮込む。
⑥塩こしょうで味を調えて完成！
　（ミートソースのような仕上がりです。）