

豆腐・油揚げ・豆類



豆類は貴重なたんぱく質。

大豆はその中でも脂肪分が多いので肉の変わりに最適。

豆腐や油揚げは応用が利くので頻りに利用可能な食品の1つ。

そのままでは日持ちはしないが、冷凍保存も可能。

火を通してもそのままでも食べられる豆腐は主食にもなる。
また、肉や野菜とも混ぜ合わせて使えるので重宝な食材なり。

料理に使う豆腐は木綿豆腐がいいが、
豆腐によって、硬さもかなり違うので、好みでOK
目的によって、水切りは、しっかりとすること。

沸騰したお湯で茹で、ざるで水切りが好ましいが、
時間が無い時は、手でちぎってざるに入れ、
その後、日本手ぬぐい（キッチンペーパー）で絞ってもOK

また、豆腐は意外と「酢」とも合う。
その場合の「酢」は「玄米酢」でも「りんご酢」でも
「ワインビネガー」でも「シェリービネガー」でも「バルサミコ酢」でも
お好みで使い分けるといい。

目次

がんもどき.....	3
油揚げの長ネギ味噌のつけ.....	3
かぼちや蒸しと小松菜豆腐ディップ.....	4
厚揚げの野菜あんかけ.....	4
切干大根煮.....	5
おからサラダ.....	5
油揚げのキャベツネギ詰焼き.....	6
豆腐と野菜のしほり蒸し.....	6
豆腐のおかかステーキ.....	7
厚揚げのオレンジマリネ.....	7
人参と豆腐のマリネ.....	8
豆腐の卵とじ.....	8
白和えの野菜と油揚げのつけ.....	9
大豆のベーコン炒め.....	9
五目豆煮.....	10
お稲荷さん.....	10
豆腐の磯辺上げ.....	11
揚げだし豆腐.....	11
長ネギと油揚げの酢の物.....	12
黒豆煮.....	12
信田巻き.....	13
厚揚げとぜんまい煮.....	13
すき昆布煮.....	14
厚揚げの薬味じゃこのつけ.....	14
冷奴の黒豆のつけ.....	15

がんもどき

材料

木綿豆腐
にんじん
たまねぎ
枝豆
山芋
ゴマ
塩
油

1丁



作り方

- 1) 豆腐は茹でて水切りする
- 2) 野菜は好みで切り、ゴマはする
- 3) 豆腐に野菜とゴマを入れて、よく練って塩を加え
(あれば、山芋を入れてもOK、お好みの大きさの
団子にして揚げる)

* 豆腐の水分が多いときは、片栗粉を少し入れて調節するといいい

油揚げの長ネギ味噌のつけ

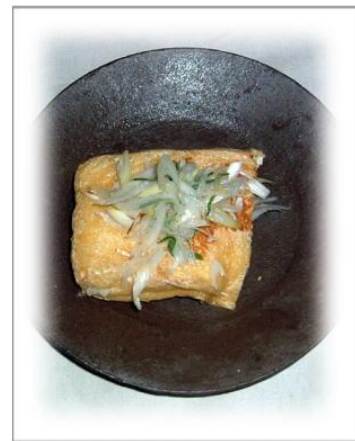
材料

油揚げ
長ネギ
麦味噌

作り方

- 1) 油揚げは新鮮なものにして、網で両面、こんがり焼く
- 2) 仕上げに麦味噌と長ネギを乗せる

* 厚みのある油揚げの場合は、間に挟んでもおいしい



かぼちや蒸しと小松菜豆腐ディップ

材料

木綿豆腐 1/2丁
ゴマ
酢
梅酢
砂糖
(リンゴシロップ)



作り方

- 1) ゴマをすり鉢ですり、そこに茹でて水切りした豆腐を入れ、さらにすり鉢でよくする
- 2) 酢と梅酢と砂糖を好みで入れて、よく混ぜ合わせる

* 蒸し野菜・生野菜・いろいろなものに合う。マヨネーズ代わりに使うといい

厚揚げの野菜あんかけ

材料

厚揚げ 1個
にんじん
ほうれん草
醤油
出し昆布
砂糖
片栗粉



作り方

- 1) 厚揚げは茹でる
- 2) 野菜は茹でる
- 3) たれは醤油、砂糖、出し昆布で作リ、片栗粉でとろみをつけ、仕上げにかける

切干大根煮

材料

切り干し大根
油揚げ
にんじん
出し昆布
醤油
砂糖
みりん



作り方

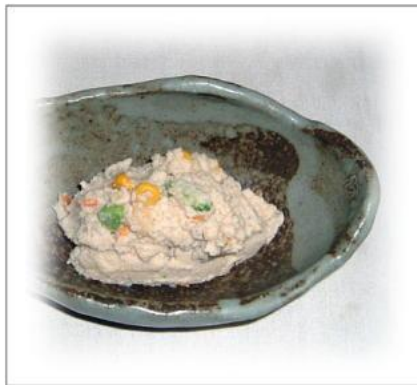
- 1) 切り干し大根は水で戻す
- 2) にんじんは好みに切る
- 3) 油揚げは油抜きして好みに切る
- 4) 油でいためる場合は、にんじんと油揚げを菜種油でさつと炒める
- 5) 水、砂糖、出し昆布、醤油を入れて煮込み、仕上げにみりんを入れる

* 出し昆布は細かくきって、一緒に食べてもいい

おからサラダ

材料

おから（生）
にんじん
ブロッコリー（インゲンなど）
油揚げ
筍
コーン缶
だし
マヨネーズ



作り方

- 1) 鍋にだし汁を入れて、沸騰したら、好みに切ったにんじん、油揚げ、筍、コーン缶を入れ、ひと煮だしたら、おからを入れて煮込む
仕上げにさつと茹でたブロッコリーを入れて、マヨネーズを少々加えてよく混ぜ冷やす

油揚げのキャベツネギ詰焼き

材料

油揚げ
キャベツ
ねぎ (万能ねぎ または 長ネギ)
大葉
ほうれん草
塩



作り方

- 1) 油揚げは半分に切り、袋状にする
- 2) 野菜を細かく切って、塩をふり、油揚げにつめて網で焼く
※焼くときは楊枝で中身が出ないようにする
※塩の代わりに、だし醤油で味つけしても美味しい

豆腐と野菜のしぼり蒸し

材料

木綿豆腐 1丁
しいたけ
にんじん
水菜
だし汁



作り方

- 1) 豆腐は茹でて水切りする
- 2) しいたけ・にんじんはお好みの大きさに切って、出し汁で煮る
- 3) 豆腐と野菜をよく混ぜ、サランラップで団子を作りゴム輪で縛り、蒸し器で12分ほど蒸す
- 4) だし汁に片栗粉を入れてあんかけを作る
- 5) 蒸しあがった豆腐にあんかけとさつと茹でた水菜を添える
*野菜は、何でもOK

豆腐のおかかステーキ

材料

木綿豆腐
大根
ししとう
おかか
ごま油
片栗粉
だし醤油



作り方

- 1) 豆腐は水切りしてお好み大きさに切る
- 2) フライパンにごま油をしき、軽く片栗粉をまぶした豆腐を両面焼く
- 3) 仕上げに、だし醤油をまわしいれ、鰹節をたっぷり振り入れる
- 4) 茹でたししとうと大根おろしを添える

厚揚げのオレンジマリネ

材料

厚揚げ
たまねぎ
きゅうり
にんじん
セロリ
オレンジ100%ジュース
お酢オリーブオイル
塩



作り方

- 1) オレンジ100%ジュース・お酢オリーブオイル・塩でマリネ液をつくり、お好みの野菜をお好みに切り、液につけておく
- 2) 厚揚げは油抜きしてからマリネ液に1晩つけて、水分を切って、フライパンで焼く
- 3) 2) にマリネ液と野菜をのっける

* 残り野菜をたっぷり入れて作るといい。オレンジジュースの味で、マリネ液の味も決まるので、オレンジジュースは美味しい安心のものを！

人参と豆腐のマリネ

材料

豆腐
たまねぎ
にんじん
パセリ
片栗粉
お酢
オリーブオイル
塩・胡椒
りんごシロップ



作り方

- 1) 豆腐は水切りをして、お好みの大きさに切り、片栗粉を少々まぶしてフライパンで焼く
- 2) お好みの野菜で作ったマリネ液に漬ける

豆腐の卵とじ

材料

豆腐
卵
ピーマン
だし醤油
ごま油



作り方

- 1) 豆腐は水切りをして手でお好みの大きさにちぎる
- 2) ごま油をしいたフライパンで傷め、火が通ったら、割りほぐした卵をまわしいれ、仕上げにだし醤油を入れる
- 3) 茹でたピーマンを添える

白和えの野菜と油揚げのつけ

材料

豆腐（絹）
きゅうり
にんじん
キャベツ
練りゴマ
いりゴマ
だし醤油
りんごシロップ



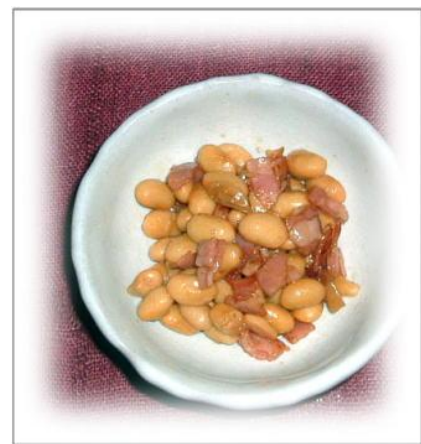
作り方

- 1) 豆腐は水切りをしてから、練りゴマ、いりゴマ、りんごシロップ、だし醤油と一緒にすり鉢でよくすり、好みの白和えのもとを作る
- 2) きゅうり、にんじんは千切りにして塩を振り、水気を切る
- 3) キャベツは荒めの千切りにしてさつと茹で、水気を切る
- 4) 1) にすべての野菜を乗つける

大豆のベーコン炒め

材料

大豆の水煮缶
ベーコン
だし醤油



作り方

- 1) ベーコンは細かく切り、フライパンでこんがりいためる
- 2) 1) に大豆の水煮を入れてよく、炒り、仕上げに出し醤油をまわしいれる

五日豆煮

材料

大豆の水煮缶
にんじん
ごぼう
しらたき
だし昆布
だし醤油
甜菜糖



作り方

- 1) しらたきは小さく切り、お湯を掛けて臭みをとっておく
- 2) 野菜とだし昆布は好みの大きさに切る
- 3) 出し醤油と甜菜糖と水で出し汁を作り、材料を全部鍋に入れて煮込む

お稲荷さん

材料

油揚げ
醤油
甜菜糖
みりん
具は適宜
ホウレンソウ・ハム・きゅうり・
高野豆腐・たけのこ煮・たくあんなど



作り方

- 1) 油揚げは油抜きして、出し汁（醤油・甜菜糖・みりん・水）で煮込む
*煮込んで一晩、(冷蔵庫で) おくと味がしみこむ
- 2) 寿司飯を作る
- 3) 具は冷蔵庫にあるものでOK
*筍の煮・きゅうりと卵焼き・ハムと大葉・貝割れとツナなど、お好みで

豆腐の磯辺上げ

材料

豆腐
白ゴマ
卵
とりひき肉
しょうが
だし醤油
焼き海苔



作り方

- 1) 豆腐は水切りして、とりひき肉と卵、しょうがの絞り汁、だし醤油をよく混ぜあわせ、団子状にする
- 2) 焼き海苔を好みの大きさに切って、1) を乗つけて油で揚げる
*生地がゆるい場合は、片栗粉を少し入れるといい

揚げだし豆腐

材料

豆腐
片栗粉



作り方

- 1) 水切りした豆腐に片栗粉をまぶし、揚げる
- 2) お好みで彩りに野菜を添える
*だし汁でもポン酢でも大根おろしでも、好みでいただく



長ネギと油揚げの酢の物

材料

油揚げ
長ネギ
タカのつめ
酢
甜菜糖



作り方

- 1) 油揚げは油抜きして、好みの大きさに切り、フライパンで焦げ目がつくくらいに焼く
- 2) その後、好みに切った長ネギも加え、焦げ目がついたら熱いうちに、酢と砂糖、タカノつめで作った液に漬け込む

*熱いうちでも、1晩漬けても美味しい！

黒豆煮

材料

丹波黒豆
甜菜糖

作り方

- 1) 一晩水に漬けた黒豆を砂糖で煮る



信田巻き

材料

油揚げ
豚挽き肉
にんじん
たまねぎ
インゲン
たまご
醤油
みりん
だし昆布



作り方

- 1) にんじん・たまねぎは肉と一緒に巻くように好みで切る
- 2) 豚挽き肉と卵は良く練る
- 3) 油揚げは油抜きして、3辺を切り、開いておく（切った部分も野菜と一緒に具として入れてもいいし、取っておいてお味噌汁の具にしてもOK）
- 4) 油揚げに、2)を敷き（少なめに敷く、閉じる手前には肉は1.5cmほどは置かない。あまり入れすぎると、まいた時にはみ出してしまうので）野菜を入れて、巻き、楊枝でしっかり留める。
- 5) だし汁で4)を煮込む
- 6) 仕上げに茹でたインゲンを添える

厚揚げとぜんまい煮

材料

厚揚げ
ぜんまい
こんにやく
だし醤油
みりん



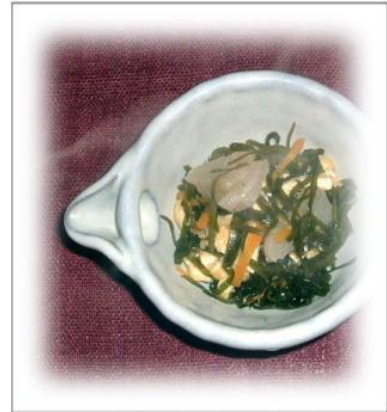
作り方

- 1) 厚揚げは油抜きして好みの大きさに切る
- 2) こんにやくはさつと茹で、好みの大きさに切る
- 3) 鍋に油をしき、こんにやく以外を入れて軽く傷め、だし汁を入れて煮込む、仕上げにこんにやくを入れてひと煮だちする

すき昆布煮

材料

すき昆布
油揚げ
こんにゃく
にんじん
だし醤油
みりん



作り方

- 1) すき昆布はさつと茹でて冷水にとり、戻しておく
- 2) 油揚げは油抜きして好みの大きさに切る
- 3) こんにゃくはさつと茹で、好みの大きさに切る
- 4) にんじんは千切りにする
- 5) 鍋に油をしき、すき昆布以外を入れて軽く傷め、だし汁を入れて煮込む、仕上げにすき昆布を入れてひと煮だらす

厚揚げの薬味じゃこのつけ

材料

厚揚げ
おくら
みょうが
じゃこ
◎ごま油
◎おろししょうが
◎だし醤油



作り方

- 1) 油揚げは網でこんがり焼く
 - 2) 野菜はお好みに切って、雑魚と混ぜる
 - 3) ◎と2)をあえて1)に乗つけていただく
- *大葉の千切りを加えてもかなりおいしい!!

冷奴の黒豆のつけ

材料

豆腐

茹で黒豆

ドレッシング

作り方

- 1) 豆腐にゆで黒豆とお好みのドレッシングをかけていただく

*写真は、黒ゴマドレッシング

白ごまドレッシングやわさびドレッシングもなかなかおいしい

