

地元産大豆にこだわった美味しい豆腐作り講座

6月19日(金)

可児で育てられた美味しい大豆を使って、味菜の家の皆さんに、とうふ作りを教えて頂きました。

地元大豆の豊かな味わいの豆腐のほかに、おからも使ったハンバーグや豆乳くずもちなど皆さん手際よく調理し、美味しいランチができあがりしました。ワイワイ楽しいランチ会になりました。



すりつぶした大豆を焦がさないようにまぜながら煮て・・・



布袋に入れてしぼり、豆乳とおからができました。



にがりを入れて、ゆっくりまぜ・・・



型にいれて重しをし、水を切ります。



ハンバーグも良い焼き具合・・・

メニュー

- ・ 木綿豆腐
- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ 人参ごはん
- ・ 味噌汁（可児の手作り味噌使用）
- ・ デザート 豆乳くずもち



タンパク質たっぷりの美味しいランチができました。

できあがった豆腐は、風味豊かな味わいで、皆さん完食されていました。豆乳くずもちも滑らかに仕上がり、子どものおやつに良いですねと会話も弾んで楽しいひとときでした。

材料の準備や下ごしらえ、豆腐作りの道具も味菜の家の方々に用意していただき有意義な講座となりました。

味菜の家の皆様、参加者の皆様
ありがとうございました。

