

高野豆腐

高野豆腐は、豆腐を凍らせて熟成し乾燥させた保存食品で大豆の栄養成分を凝縮したスーパーフードです。

低カロリー・低糖質・高タンパク質で、レジスタントプロテイン(食物繊維に似た性質を持つタンパク質)が多く含まれ、ダイエットや糖尿病予防にとっても役立ちます。また、ビタミンEやミネラル(カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛)も豊富で、大豆製品に含まれるレシチン・イソフラボン・大豆サポニン、記憶力の向上・骨粗しょう症や更年期障害予防、アンチエイジング・LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪、血圧の低下など、数多くの効能があります。



1.高野豆腐の肉巻き



(2人分)

材料	分量	材料	分量
高野豆腐	2枚	※しょうゆ	大2
豚薄切り肉	8枚	※酒	大2
しめじ	25g	※みりん	大2
玉ねぎ	1/6個	※砂糖	大1
オリーブオイル	大2	片栗粉	適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は表示通りにもどし、水気を絞り、四等分に切る。(中心が固い場合は、完全に柔らかくなるまでもどしてください)
- ② 高野豆腐に豚薄切り肉を巻き、片栗粉をまぶす。(片栗粉は茶こしに入れ、振るようを使うと均一に薄くまぶすことができます)
- ③ しめじは石づきを切り落とし、玉ねぎは薄くスライスする。※を合わせタレを作る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引き、肉巻き高野豆腐を焼き色が付くように焼く。
- ⑤ 焼きあがった肉巻き高野豆腐を皿に取り出し、しめじと玉ねぎを軽く炒める。
- ⑥ 肉巻き高野豆腐をフライパンに戻し、タレを絡め、照りが出るまで煮詰める。

「豚肉」に豊富に含まれるビタミン B1 は糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミンで、「玉ねぎ」(アリシン)と一緒に調理することで吸収率が上がり、より一層ダイエット効果や疲労回復に役立ちます。

また「しめじ」(ビタミン D)は高野豆腐のカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

2.高野豆腐の味噌玉



(4 個分)

材料	分量
味噌	大 4
高野豆腐	1 枚
乾燥わかめ	大 2
青ネギ	2 本
かつお節	5g

【作り方】

- ① 高野豆腐は乾燥のまま 21 等分に、青ネギは小口切りに切る。
- ② ボールに全ての材料を混ぜ合わせ、ひとつずつラップに包み、テープ・ワイヤー・輪ゴムひもなどで留める。

「味噌玉」とは、手作りのインスタント味噌汁のことで、冷蔵で約 1 週間、冷凍で約 1 ヶ月の保存が可能です。市販の味噌汁は添加物が多く含まれていますが、手作りの場合は添加物を加えず、お財布にも優しく、好みの具材で簡単に作れます。お湯を注ぐと、いつでも手作りのお味噌汁を飲むことが出来るので、とても便利です。

不向きな食材は、豆腐(冷凍すると食感が変わる為)です。乾物や香味野菜は味噌玉に適しており、野菜類は一度茹でて水気をしっかり絞る下処理をすると美味しく出来ます。

味噌の量は好みで調整してください。

3.高野豆腐のきな粉ドーナツ



(2人分)

材料	分量	材料	分量
高野豆腐	2枚	※塩	少々
※きな粉	大2	薄力粉	適量
※三温糖	大2	キャノーラ油	適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は表示通りにもどし、水気を絞る。縦に二等分、半分の薄さに切り、真ん中に切り込みを入れ、ねじって手綱型にする。
- ② 手綱型の高野豆腐に薄力粉を薄くまぶす。※を合わせておく。
- ③ 170℃の油で表面をカラリと揚げ、油を切る。(揚げる時間が長いと油っこくなります)
- ④ 高野豆腐が熱いうちに※と混ぜ合わせる。

「キャノーラ油」はオリーブオイルと同じオメガ9系不飽和脂肪酸で、熱に強く安価で手に入るなので揚げ油に向いています。LDL(悪玉)コレステロールの減少・脳梗塞・動脈硬化・高血圧・便秘予防に効果があります。

栄養メモ

乾物は利点が多く栄養満点です。常温で長期保存が出来、生の物より栄養が凝縮しています。例えば、豆腐と高野豆腐ではタンパク質7倍・カルシウム5倍・鉄7倍、生の大根と切り干し大根ではカルシウム22倍・食物繊維16倍、その他のビタミン・ミネラルも大きく増加しています。また旨味が凝縮しているので、上手く使えば減塩に役立ちます。

カルシウム(高野豆腐・ひじき) 骨や歯の形成・生命の維持や活動に重要・骨粗しょう症予防
マグネシウム(ひじき・わかめ) 骨や歯の形成・血圧維持・神経の興奮抑制・骨粗しょう症予防
ビタミンD(干し椎茸) カルシウムやリンの吸収促進・骨の形成や成長促進・免疫力向上
鉄(高野豆腐・ひじき) 赤血球を作るヘモグロビンの成分・貧血予防
食物繊維(切り干し大根・寒天) 便通促進・整腸作用・生活習慣病やガン予防