

# 知る、味わう、未来のレシピ

～辻調理師専門学校が未来のスーパーフード「大豆」を使った料理を提案！～

## 大阪風ビーガンお茶漬け

### ●材料● 8人分

#### お茶漬け用ご飯

米(コシヒカリ)	150g
発芽玄米	50g
油揚げ	5g
酒	30ml

#### お茶

もち米玄米	20g
ほうじ茶茶葉	20g
水	800ml

#### トッピング

赤田楽みそ	適量
・赤だし用みそ	50g
・白みそ	25g
・酒	75ml
・砂糖	25g
焼きのり	1/4枚
芽ねぎ	1/4パック
白むきごま	適量
ぶぶあられ	適量

#### 中具(大豆ミートしぐれ煮)

大豆ミート	25g
しいたけ旨煮(※2)	2枚
干しいたけの戻し汁(※2)	100ml
紅しょうが	20g
米油	5ml
みりん	20g
黒糖	10g
昆布だし(※1)	50ml
酒	5ml
濃口しょうゆ	15ml
薄口しょうゆ	7.5ml
たまりしょうゆ	3ml

### ●準備●

#### ※1 昆布だし

水	500ml
昆布(真昆布)	7.5g

#### ※2 しいたけ旨煮・干しいたけの戻し汁

干しいたけ	2枚
水	300ml
昆布だし(※1)	250ml
砂糖	大さじ3
みりん	20ml
濃口しょうゆ	40ml

## ●作り方●

### 1 【お茶漬け用のご飯を炊く】

- ① 米と発芽玄米を水で洗い、ざるに上げる。
- ② 油揚げを熱湯で約1分ゆでてざるに上げ、ふきんで挟んで水分をしっかりと取る。みじん切りにする。
- ③ 炊飯器に①を入れ、目盛りに合わせて水を加える。②の油揚げ、酒を加えて、水100ml(分量外)を足して、普通に炊飯する。

### 2 【中具を準備する】

#### 昆布だしを引く

- ① 材料の水と昆布を容器に入れ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② ①を鍋に移して火にかけ、60℃で1時間ほど煮出し、冷ましておく。

#### しいたけ旨煮を作る

- ③ 干しいたけはたっぷりの水に約30分つけて表面をやわらかくし、水で洗って汚れを落とす。新たに水300mlに一晩つけて戻す。
- ④ 干しいたけの戻し汁を漉し、150ml(しいたけ旨煮用)と100ml(大豆ミートしぐれ煮用)に分ける。
- ⑤ 戻しいたけは軸を除き、熱湯で約5分ゆでる。鍋に②の昆布だし250ml、④の戻し汁150mlとともに入れ、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にして約10分煮る。砂糖、みりんを加え、煮汁が半量になれば濃口しょうゆを加え、約5分煮て、火を止めてそのまま味を含ませる。5mm角に切る。

#### 大豆ミートしぐれ煮を作る

- ⑥ 大豆ミートをボウルに入れ、④の戻し汁100mlを80℃に温めて加え、約5分おいてふやかす。
- ⑦ 紅しょうがは汁気をきり、3mm角に切る。
- ⑧ フライパンに米油を引き、⑥の大豆ミートを入れて水分を飛ばすように炒める。みりん、黒糖、昆布だしを加えて煮詰めながら炒め、酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆを加えてさらに煮詰める。
- ⑨ ⑤のしいたけ旨煮、⑦の紅しょうがを入れ、たまりしょうゆを加えて仕上げ、バットに取り出して冷ます。

### 3 【トッピングを準備する】

- ① 鍋に赤田楽みその材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。弱火にかけてゴムベラで練る。ゴムベラで持ち上げるとゆっくり流れ落ちるくらいのかたさになるまで、焦がさないように練り上げる。裏漉しし、冷まして、かたければ昆布だし適量でのばす。
- ② 焼きのりは7mmの大きさにちぎる。
- ③ 芽ねぎは水で洗い、1.5 cm幅に切る。
- ④ 白おきごまはきつね色になるまでから煎りし、さらしの上で切りごまにする。

### 4 【お茶を準備する】

- ① 分量の水を沸騰させ、もち米玄米とほうじ茶茶葉を加え、1分おいて蒸らす。
- ② ①を漉し、保温しておく。

### 5 【仕上げる】

- ① ご飯 50g で大豆ミートしぐれ煮を包んで丸く成形し、ガスバーナーかトースターで表面を炙る。刷毛で赤田楽みそを塗る。
- ② ①を器に盛りつけ、焼きのり、芽ねぎ、切りごま、ぶぶあられを天盛りにする。
- ③ お茶を100mlかける。

# 揚げ豆腐の季節野菜のせ

●材料● 8人分

## 揚げ豆腐

もめん豆腐 …… 1丁(約 300g)  
豆腐のつけ地  
| ・麴甘酒 …… 250ml  
| ・薄口しょうゆ …… 30ml  
おからパウダー …… 適量  
米粉 …… 適量  
植物油 …… 適量

## 季節の野菜

冬瓜 …… 100g  
ズッキーニ …… 50g  
オクラ …… 3本  
ピーマン …… 1個  
水なす …… 1/2個(約 100g)  
水なすのつけ地  
| ・薄口しょうゆ …… 15ml  
| ・濃口しょうゆ …… 30ml  
| ・穀物酢 …… 30ml  
| ・りんご酢 …… 45ml  
| ・みりん …… 8ml  
| ・昆布だし …… 100ml  
| ・黒糖 …… 5g

## 天盛り

| 塩昆布 …… 8g

## 分量外

塩

## ●作り方●

### 1【揚げ豆腐を作る】

- ① もめん豆腐はふきんで挟み、軽めの重石をのせる。約6時間おき、水切りをする。
- ② 麴甘酒と薄口しょうゆをボウルに合わせ、豆腐を一晩つける。
- ③ ②の豆腐を8つに切る。おからパウダーを全面につけて、②で使った豆腐のつけ地を霧吹きでかけ、再びおからパウダーを全面につける作業をくり返し、約5分おいてなじませる。
- ④ 豆腐の全面に米粉をつけ、170℃に熱した植物油できつね色になるまで揚げる(ホットプレートで焼いてもよい)。

### 2【季節の野菜を準備する】

- ① 冬瓜は皮をおき、種とわたを取り除いて、2cm幅に切る。1.5%の塩水でやわらかくなるまでゆで、冷水に落とす。水気をきり、ミキサーにかけてピューレにする。
- ② ズッキーニは5mm角に切る。1.5%の塩水でゆで、冷水に落として水気をきる。
- ③ オクラはがくをおき取り、塩をふってこする。1.5%の塩水でゆで、冷水に落として水気をきる。3mm幅に切る。
- ④ ピーマンはへたとわたを除き、5mm角に切る。
- ⑤ 水なすは皮を直火で焼き、アルミホイルに包んで蒸らしてから皮をおく。5mm角に切り、水なすのつけ地に一晚つけ、水気をきる。
- ⑥ ボウルにオクラを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。冬瓜ピューレ、ズッキーニ、ピーマン、水なすを入れ、水なすのつけ地を小さじ1加えて混ぜ合わせる。

### 3【天盛りを準備する】

- ① 塩昆布は1cm長さに切る。

### 4【盛りつける】

- ① 器に揚げ豆腐を盛り、季節の野菜をのせる。塩昆布を天盛りにする。

# 漬物

## ●材料● 8人分

きゅうり	1/2本	梅甘酢	
大阪しろな	150g	水	50ml
浅漬けの素(昆布だし・市販品)	200ml	穀物酢	50ml
ドライ納豆	8粒	梅酢	10ml
長芋	80g	砂糖	30g

## 分量外

塩、立塩(3%濃度の塩水に昆布適量をつけてしばらくおいたもの)

## ●作り方●

### 1【きゅうり、大阪しろなを浅漬けにする】

- ① きゅうりはへたを切り、塩をふって板ずりし、熱湯にくぐらせて色出しをし、冷水に落とすとして色止めをする。蛇腹切りにし、浅漬けの素100mlに30分つける。8つに切り分ける。
- ② 大阪しろなは葉と軸に切り分け、1.5%の塩水で塩ゆでし、冷水に落とす。水気をきり、軸の太い方から丸めて、浅漬けの素100mlに30分つける。

### 2【長芋の梅甘酢漬けを作る】

- ① 長芋は3mm幅に切り、亀の型で抜く。立塩に15分つける。
- ② 梅甘酢を合わせ、長芋を30分つける。

### 3【盛りつける】

- ① きゅうり、大阪しろな、長芋はそれぞれ汁気をきり、器に盛りつける。
- ② 半分に切ったドライ納豆をあしらう。