

(親子部門①・②)

～作ってみよう 朝ごはん～

学校・園(所)名 白鷺小中学校

名 前 (こども) 尾上 慧太

学 年 等 1 歳児・年

名 前 (おとな) 尾上 敏満

写 真



名前を付けてみよう ※名前はこどもがつけましょう

できたてとうふのやさごはん

(材 料) 使った量も分かれば書いてみましょう。

- | | | |
|---|---|--|
| <p>《とうふ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 兵庫県産大豆(乾燥) 300g ○ にがり 30g ○ 湯 170g <p>《しょうゆ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米麹 → 近くのみそ屋さん
のものです ○ しょうゆ | <p>《たらの塩こい焼き》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ たら ○ 塩こい <p>《おからの煮物》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ しぼりたてのおから ○ 豚肉 ○ にんじん ○ コーン ○ こんにゃく | <p>《みそ汁》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いりこ (兄弟でそうじしたもの) ● できたてとうふ ○ わかめ ○ みそ <p>《ごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 <p>《加古川メロン》</p> |
|---|---|--|

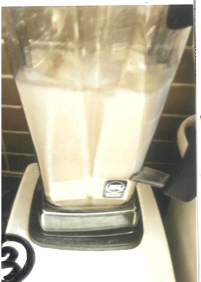


作り方

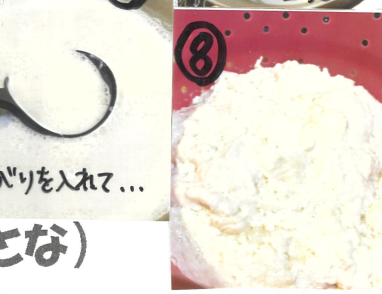
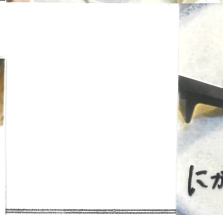
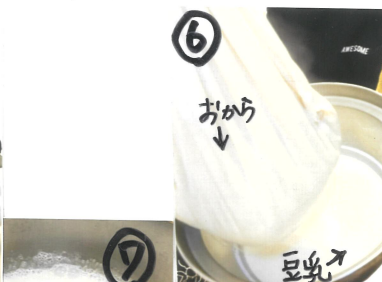
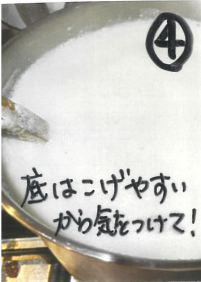
※夏場なので8時間↓①



《とうふ》大豆を洗って3倍くらいの水に浸漬お
ザルに切り3倍以上の重さになっているのを確認し
大豆と倍量の水をミキサーにかける。②③
火にかけ沸騰してから17分おろす。なべ底がこげ
やあいので底からまぜる。④さらびこして豆乳とおからに
分ける⑤⑥豆乳を70〜80℃にあたため、にがりとお
湯を混ぜたものを投入し、ゆっくり泡が出ないように
まぜる⑦あるていど固まったものをザルにとる⑧



《しょうゆこうじ》こうじにしょうゆを足し日々攪拌する
《たらの塩こじ焼き》20分塩こうじに浸けてオvensで焼く
《おからの煮物》なべに油を熱し、具材を炒め
しんなりしたらおからを入れて調味料とだし汁で煮る
《みそ汁》そうじけにいりを水に30分つけておく。
出汁をとり、とうふ、わかめ、みそを入れる。



感想(おとな)

子供がおとうふが大好きで、どうやっ
て作られているのか興味をもっていた
ので出来たてのおとうふを食べさせて
あげたくてとうふづくりに挑戦はいた。
日頃から料理のお手伝いをしていたの
でとても楽しそうに手伝ってくれまし
た。子供の成長も見れる良い機会
になりました。

工夫したところ(セールスポイント)

兵庫県産の大豆を使用し大豆から
とうふになるまですべて手づくりはこ。
とうふをつくる時に出来るおからも
すべて料理に使用したこ。
日頃お手伝いしているいりこそうじや
しょうゆこうじを使用した料理をつくった。

子どもが手伝ったところ

- ・とうふづくりすべて
- ・日々のしょうゆこうじをまぜること
- ・いりこそうじ
- ・盛り付け

地産地消に工夫した点

兵庫県産大豆を使用し、豆乳とおから
をつくり、とうふとおからの煮物、みそ汁
をつくった。しょうゆこうじも自家製です。
メロンは加古川メロンのキズものを頂い
たものです。野菜は地産のものを使用

調理時間 (しょうゆこうじと大豆の浸漬時間は除く) 40分

かんそう(こども)

たいすオナおいと
ううがづくれてた
のしかたこ。できた
てのとうふは
あまくておいしかった。