



みんな大好き!

なっちゃんのお豆腐

# お豆腐

## 食べました!

食卓のみなさんおはようございます!  
きょうは、なっちゃんのお豆腐を食の  
プロと食卓のプロ目線で徹底研究!



フードコーディネーターの  
たなかさんにおはよう豆腐を  
試してもらったよ!

たなかさんは木綿派、絹派、  
どちらですか。

実は我が家の食卓では絹ごし豆腐  
が主流。夏の暑い日の冷やっこはも  
ちろんのこと、冬のお鍋でも喉ごし  
重視。お豆腐の形が崩れようとも、つ  
るつると口に入る心地よさでお豆  
腐を食べることが多いのです。

お店でも口当たり柔らかな豆腐が  
増えて、昔ながらのしっかりとした  
お豆腐って少なくなりましたね。

これ、よく聞くお話でもありませ  
んが、買い物担当のお母さんが木綿豆  
腐を食べたくても子供たちやその他  
のご家族が絹ごし派となると、メ

ニューに関わらず絹ごし豆腐のお買  
い物頻度が増えてしまうそうです。

ふだんは絹が多いというたなかさ  
ん、おはよう木綿の感想は?

噛みしめたくなるお豆腐。私は初  
めてこの木綿豆腐を口にした時にそ  
う感じました。お豆腐なのだから歯ご  
たえなんて無くてもいいんじゃない  
の?そう思うかもしれないが、まず  
は一口そのまま食べてみてください。  
口の中でぎゅっと感じる心地よさが  
分かっていただけたと思います。

味も食感もしっかりとした  
お豆腐、もっと使ってほしいな。

たなかさんはどう思いますか。

絹ごしでも、木綿でも、毎日の食卓  
を支えているお豆腐は、その活用の  
仕方時代と共にバリエーションが

このお豆腐、どうやって食べるの  
がおすすすめ?

この木綿豆腐は、ふわふわの食感  
もあるのに、形が崩れにくいのも特  
徴です。だから、料理がしやすい!今  
回はそんな特性も生かした豆腐レシ

ピをおススメしています。豆腐の間  
にチーズを挟む際にも崩れにくくて  
嬉しくなりますよ。

そして味と食感だけじゃない  
うれしいポイントとは?

そしてこのお豆腐はパックの開け  
やすさにも注目!大抵このようなお  
豆腐のパックは隅に包丁を入れて上  
のフィルムを引上げて剥がさないと  
いけませんでしたが、ところがこの  
パックは軽く開け口を指でつまん  
で、そのまま引つ張るだけで軽く  
キレイに剥がれてくれるんです。こ  
うした小さな工夫も、毎日の食卓の  
支度では嬉しいもの。この夏も、さっ  
と開けてパツと取り出せる美味しい  
お豆腐を食べて、元気に暑さを乗り  
切りましょう。



気になる  
そのレシピは  
裏面で!



### profile



たなか のりこ氏

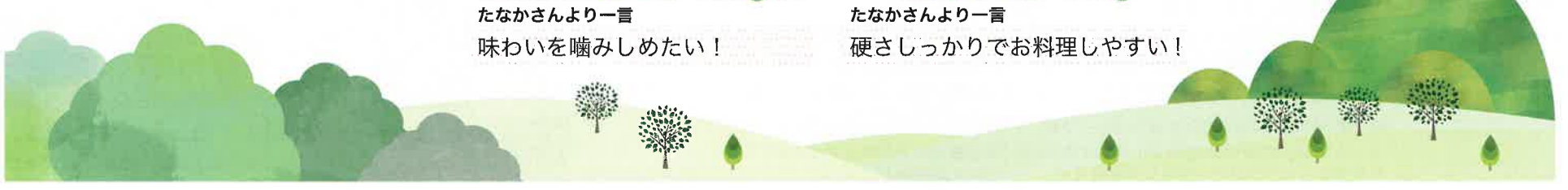
株式会社ワンダーマート 代表  
https://wandama.co.jp  
フードコーディネーター  
ローフードマイスター  
サケ・エキスパート®



おはよう国産木綿 200g x 2  
たなかさんより一言  
味わいを噛みしめたい!



おはよう木綿 400g  
たなかさんより一言  
硬さしっかりでお料理しやすい!





# お豆腐大好き3人がプロと一緒に おはよう豆腐を

## 徹底研究!!

さっそくふだんのお豆腐と食べ比べてみました。

**Yさん**(42歳:木綿派)  
わたしはしっかりした食感にこだわりがあるんです。このお豆腐、食べてる!って実感あっていいですね。

**Fさん**(34歳:木綿派)  
お箸入れた瞬間はふわっとしているのに、食感しっかり。

**Iさん**(50歳:木綿派)  
お豆腐ってどれも同じと思っていたけど、こんなに味の違いがあるんですね。これぞ大豆の味って広がりますね。

お豆腐料理はいつも何を作ります?

**Iさん** お豆腐は副菜で使うことが多いかな。

**Fさん** メインになるようなメニューだとせいぜい麻婆豆腐しかないよね。

**Yさん** お豆腐料理って副菜扱い。家族が「ほかには?」ってなる。お豆腐食べたいけど、かといって麻婆ばかりというわけにもいかない…。

**Fさん** それに水切りしなきゃならないのがハードル高い。

**Iさん** 特に柔らかい豆腐!ちゃんと水切りしないと崩れちゃうよね。

なるほど、もっとお豆腐料理を増やすためにも使いやすい硬さも大事なポイントなんですね。

みなさんお味噌汁。夏は麻婆豆腐が多いようです。



たなかさん!  
おすすめのお豆腐料理  
教えて!



主菜でもイける! 作り置きもできる!  
とっておきカンタンレシピを教えちゃいます!

### レンチンでカンタン

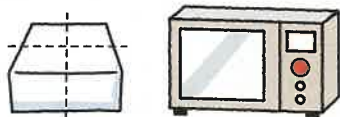
### 冷やして食べるのっけ麻婆豆腐

- 材料:4人分(4切れ) 作り置きOK | 水切り不要 | 主菜にも
- 木綿豆腐……………1丁
  - 肉だね～
  - 豚ひき肉……………80g
  - 長ネギ(みじん切り)……………20g
  - しょうが(すりおろし)……………小1/2
  - にんにく(すりおろし)……………小1/2
  - 豆板醤……………小1/2
  - 酒……………小1
  - 砂糖……………小1
  - 醤油……………大1/2
  - ごま油……………大1/2



#### 【作り方】

- 豆腐は1丁を4等分にする。
- ボウルに豚ひき肉、長ネギ、(A)の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- 耐熱容器(蓋つきのレンジ対応タッパーなどが良い)に①を並べ、表面だけに軽く片栗粉をまぶしてから②の肉だねを4等分にし、豆腐の上にスプーンで塗るように乗せる。
- 耐熱容器に蓋をして(蓋無しであればラップをかける)レンジ600Wで4～5分程加熱し、そのまま2～3分蒸らす。
- レンジ中に豆腐から水分が出るので、捨ててから粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。(レンジ調理と同時に豆腐の水切りが出来ます)



レンチンのときに余分な水分が出ちゃうから、調理と水切りが同時に完了!

しかもタッパーで作っちゃうなんて!(笑)

- 器に盛り、小ねぎ、白髪ねぎ、糸唐辛子等を適宜のせる。お好みでラー油(分量外)を回しかける。

いつもの麻婆豆腐よりもカンタンかも。

### お子様大好き

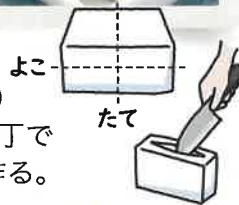
### 豆腐のチーズサンド・カレーピカタ風

- 材料:4人分(4切れ) 水切り不要 | 主菜にも
- 木綿豆腐……………1丁
  - 切れてるチーズ(チェダータイプ)……………16切れ
  - 薄力粉……………適宜
  - ～カレー味の卵液～
  - 卵……………1個
  - 焼肉のたれ……………大さじ1
  - ヨーグルト……………大さじ1
  - カレー粉……………小さじ1



#### 【作り方】

- 豆腐1丁を4等分にする。(食パン1枚を半分にしたくらいの大きさにするイメージ)
- ①の豆腐1切れを手にして立て、真ん中に包丁で切込みを入れ、チーズのためのポケットを作る。(豆腐の一番下まで刃先を通さないこと)
- ポケットの中に切れてるチーズ2切れずつを入れ、表面に薄力粉をまぶしておく。
- (A)全てをボウルに入れて卵液を作る。
- サラダ油(分量外)を入れ、中火で熱したフライパンに④卵液の半量を流し入れ、少し固まりかけたところに、豆腐のチーズサンドを、チーズ側を下に向けて適度に離して立てる。(これでチーズが流れ出てしまうことをふせぎます。)
- 周りの固まりかけた卵液を軽くスクラブルしたら、立てていた豆腐サンドをゆっくりと倒し、周りに卵をまとわせます。さらに残りの卵液を流し入れ、固まりかけたら豆腐サンドにふんわりとまとわりつける感じで焼き付けて仕上げます。



この硬さだからできる! サンドわぞ。



これ、子どもも作りたがるかも。



豆腐の味がしっかりしているから、チーズのコクとのバランスがいい!

※しっかりと豆腐に卵をコーティングしたい時には分量の卵を1個増量してください。



## お試しサンプル または なっちゃん人形プレゼント!

応募方法

ハガキ1枚につきご希望のコースの応募券1枚を貼り、  
①お名前、②郵便番号、③ご住所、④電話番号、⑤年齢をご明記のうえ、下記までお送りください。  
〒019-1301 秋田県仙北郡美郷町野荒町字街道の上279  
株式会社ヤマダフーズ プロモーション企画課 \*当選発表は発送をもって代えさせていただきます。



Instagram  
アカウントは  
コチラ↓

この件についてのお問い合わせ

電話:0120-465180(平日10時～17時)  
メール:ohayomarketing@yamadafoods.co.jp  
ヤマダフーズ プロモーション企画課まで

なっちゃんインスタやってます!  
https://www.instagram.com/yamadafoodsmarke



【応募締め切り】2021年7月20日 消印有効

お試しサンプル  
プレゼント  
応募券

なっちゃん人形  
プレゼント  
応募券

おはよう国産豆腐を  
抽選で10名様にプレゼント!

なっちゃん人形を  
抽選で30名様にプレゼント!