



KUMAMOTO

阿蘇

ASO

落花生豆腐 林田 コハル



材料

落花生(生) ……1カップ(約 200g)
水 ……2.5カップ
片栗粉 ……40g

作り方

- ①生の落花生を、3倍の水に一晩浸けておく(急ぐ時は、ぬるま湯に3時間以上浸ける)。
 - ②落花生をみかんのネットに入れて擦り合わせ、水の中で浮かせながら薄皮をとる(薄皮は完全にとれなくてもよい)。
 - ③ミキサーに分量の水と一緒にに入れて、どろどろになるまで碎く。それをさらし袋でこし、しっかり絞る。
 - ④③でしぼった汁と分量の片栗粉をよく混ぜる。中火にかけながら粘りが出るまで混ぜる(同じ方向に混ぜる)。
 - ⑤④を水でぬらした型に流し入れる。冷蔵庫に入れず、常温で固めた方が美味しい。
- ※落花生を乾燥させて薄皮をとってから、同様に作ってもよい。
※酢味噌や生姜醤油など好みのたれをかけて食べる。
※味噌汁に入れても美味しい。

料理に
まつわる話

- 西原村の家庭料理として、盆正月の行事やお祝い事など人が集まるときに欠かせない伝統料理の一つです。

まめ
知識

落花生に含まれるオレイン酸には生活習慣病の症状を改善・予防する効果があるといわれています。