

地元もの語り

身近な食材探訪記

第4回 豆腐カステラ 後編

秋田県南地域では誰もが知っている郷土菓子の豆腐カステラは、昔から冠婚葬祭の御膳やお茶うけとして親しまれてきました。続編となる今回は、その栄養と家庭でもつくれる基本的なレシピをご紹介します。



高たんぱくでヘルシーな豆腐カステラを食べよう

豆腐の原料となっている大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養満点。大豆に豊富に含まれている植物性たんぱく質は、必須アミノ酸をバランス良く含み、血液中のコレステロール値を下げる働きがあるとされています。人間の身体をつくるたんぱく質の他、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン・動脈硬化やお肌の老化を予防するサポニンなど、様々な栄養が豊富に含まれています。さらに消化吸収率が高いので、胃に負担がかからないのも特徴。豆腐カステラは、小麦粉などを使ったお菓子里に比べてカロリーが低く、ダイエット中の方やコレステロール値が気になる方にもおすすめです。

豆腐カステラのつくり方 家庭でもつくってみよう♪

材料(2人前)

木綿豆腐2丁 砂糖 100g ※量はお好みで加減してください
塩 小さじ1/3 卵2個

作り方

- ①豆腐を布に包んで絞り、水分を出します。卵は溶いておきます。
- ②水分を切った豆腐を裏ごしにし、なめらかにします。
- ③ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせます。
- ④卵焼き用のフライパンに油をしき、火にかけます。
- ⑤まんべんなく油が回ったら、②を入れて平らにします。
- ⑥蓋またはアルミ箔をかぶせ、焼き色を確認しながら弱火で25分ほど焼きます。
- ⑦生地を裏返し、もう一度蓋をして20分ほど焼きます。
- ⑧両面焼き色が付いたらフライパンから取り出し、粗熱をとります。
- ⑨冷蔵庫で冷やして完成です。

地産食材まとめ知識

伝統的なお菓子 豆腐かまぼこ・豆腐巻き

豆腐を使ったお菓子は豆腐カステラ以外にも存在します。どれも古くから秋田県南地域を中心に、特別な日のおもてなしに用いられていたようです。

●豆腐かまぼこ

豆腐と白身魚を主原料とした蒸しかまぼこです。大曲・仙北地方に昔から伝えられてきた郷土の伝統菓子。

●豆腐巻き

豆腐カステラと同じ材料を、太巻き状に巻いて焼かずに蒸したものです。外側にピンクや黄緑など色が付いているものもあります。

取材協力 有限会社 藤倉食品

昭和10年創業。豆腐と蒟蒻づくりからスタートし、現在は「豆腐かすてら」を中心に健康で安心な「ふるさとの味」を伝え続けている。

☎0182-32-0792 横手市横手町大関越88

次回の地元物がたりでは、

「とんぶり」を

ご紹介いたします

takeup! 2月号は1月25日発行予定