

長崎の食文化

佐世保 支部

主食 主菜 副菜 デザート

料理名	黒島の海水豆腐
-----	---------

黒島の豆腐はにがりの代わりに黒島の海水を使用するため、通常の豆腐よりもとても風味が良く、食感が少し硬いなどの特徴があります。



〈材料〉	2人分
・海水 [※]	240 mL
・大豆	200 mL (約150 g)
・水	適量 (約220 mL)

※海水の量や固める時間は、家庭により異なる。

〈一人当たりの栄養価〉			
エネルギー	138 kcal	たんぱく質	10.8 g
脂質	6.0 g	推定食塩量	0.4g

〈作り方〉

※前日・・・大豆をよく洗って、たっぷりの水につけて戻しておく。

- ① 鍋に海水を沸騰させ、冷ましておく。
- ② 戻した大豆をミキサーでしっかりつぶす。
※大豆が十分に戻っていない場合、適量の水を加えてミキサーにかけるとよい。
- ③ ②の大豆を鍋に入れ、煮る。
※吹きこぼれる場合は、水（分量外）を加える。
- ④ 中火～弱火で再度沸騰させ、材料の水を加えて火を止め、ボウルにざるとさらし布巾をセットし、濾す。
- ⑤ ④で濾した後の液体（豆乳）を鍋に戻し、①の海水を加える。
- ⑥ ⑤を火にかけたあと、型などに流し入れ、固める。