

～懐かしい母の味 一青家の豆花(トウファ)～より

豆花

レシピ監修 石川 智之先生



一青家のオリジナルはちみつシロップと、台湾では定番のキビ砂糖シロップ、2つの甘みで楽しむ豆花。
食感も楽しい3つの健康トッピングが、豆花の滑らかな口当たりをひきたてます。

材料 ～ 直径18cmのボウル1つ分 ～

<豆花>

大豆の乾燥	170g (もどすと410gになる)	
軟水	550g	ミキサーにかけるとき使用
硫酸カルシウム	3g	
コーンスターチ	12g	
水	50g	硫酸カルシウムとコーンスターチを溶くのに使用

<トッピング>

ピーナッツの乾燥	80g	
水	150g	
上白糖	50g	グラニュー糖でも可
ハト麦の乾燥	80g	
水	300g	
上白糖	100g	グラニュー糖でも可
白キクラゲの乾燥	10g	
水	300g	
上白糖	100g	グラニュー糖でも可

<シロップ>

水	150g	
きび糖	50g	
水	150g	
竜眼はちみつ	50g	

作り方

Prepare 準備

- 大豆170gを洗い、ボウルに水450gを入れて一晩おく。
※目安は大豆を半分に割り、断面がくぼまずに平らになるまで。
※大豆が吸収しなかった水は使用しない。
- ピーナッツ80gを洗い、ボウルに水300gを入れて一晩おく。
- ハト麦80gを洗い、ボウルに水300gを入れて一晩おく。
- 白キクラゲ10gはボウルに水300gを入れ一晩おく。

豆花をつくる

Step1 ステップ1

ミキサーにもどした大豆410gと軟水550gを入れてペースト状にする。



Step2 ステップ2

片手鍋(直径21cm)にステップ1を入れて弱火で温める。青臭いにおいから豆の香りがすれば火を止めて粗熱をとる。



Step3 ステップ3

ボウルにざるを置き、水にぬらして絞ったさらしを置いてステップ2を3~4回に分けてこす。(約600gの豆乳がとれる)



Step4 ステップ4

器に硫酸カルシウムとコーンスターチを合わせ、水で溶く。



Step5 ステップ5

ステップ3を火にかけ85℃まであたためる。
※温度計の使用をお勧めします。



Step6 ステップ6

ステップ4をかき混ぜ、ステップ5と同時に手早くボウルに注ぐ。



Step7 ステップ7

表面の泡をすくい取る。
(取りきれず固まった泡も食感が悪いので削り取る)



トッピングをつくる

Step8 ステップ8

ピーナッツ、ハト麦、白キクラゲをそれぞれ鍋に入れてゆでこぼし、臭みをとる。(ピーナッツは薄皮をとる)



Step9 ステップ9

ボウルに砂糖水をつくり、それぞれ中に入れて蒸す。
(ピーナッツは1時間、ハト麦は30分、白キクラゲは1時間30分蒸す)



シロップをつくる

Step10 ステップ10

片手鍋にきび糖と水を入れ火にかけて溶かす。
容器に移し粗熱をとる。(きび糖シロップ完成)



Step11 ステップ11

竜眼はちみつと水を混ぜ合わせる。
(はちみつシロップ完成)



組み立て

Step12 ステップ12

へらで豆花を薄くすくって4~5枚を碗に入れる。
好みのシロップをかけて、ピーナッツ、ハト麦、白キクラゲをトッピングする。



食べごろと保存方法

豆花は薄くすくって盛りつけ、口当たりをよくする。
もし保存しておく場合は、ラップをかけて冷蔵庫にいれておきましょう。