

# 大豆のアジア学

—活動の記録<2006~2008年度>—



2009年3月

大東文化大学国際関係学部

# 目 次

## 三年間を振り返って

### 活動の記録

- ① 2006 年度
- ② 2007 年度
- ③ 2008 年度

### 資料編

- ① レシピ集
- ② 味噌づくり
- ③ 公開講座
- ④ 鳩山町との地域連携への歩み
- ⑤ 大豆栽培関連
- ⑥ 大豆の半年
- ⑦ 特殊講義関連

## 三年間を振り返って



2004年7月のことです。「鳩山町と大学が『交流』できる資源はないだろうか」。「大豆のアジア学」は、鳩山町の「『環』のまち元気づくりプロジェクト」のこんな一言からはじまりました。鳩山町といえば大豆。大東の国際といえば、アジア。大豆とアジア。そうです。「大豆は東アジアの食文化の横綱」。アジアの人々の暮らし（食文化）には欠かせぬ食材です。こうして「大豆とアジア」、鳩山と大東の国際がつながったわけです。ちなみに「大豆のアジア学」の名づけ親は、新納豊（本講座担当）です。

ほぼ1年の鳩山町（政策財政課と産業振興課）との交渉・準備期間を経て、2005年10月に、大豆を栽培する農場用に、鳩山町が高野倉地区に約300㎡の農地を無償貸与すること、実地指導には、新井廣行氏を中心とする「大東・鳩山地域グループ」があたることなどが取り決められ「大豆のアジア学」の実施体制が整いました。その直後の『広報はとやま』（12月号）の表紙には、三人の学生の写真とともに、次のような洋洋たる文言が躍っています。「学生と町との交流を目指し—来年度から大学生と町との交流によるまちづくりが始まります。町の特産品の大豆を使った農業インターンシップ。一步一步元気なまちづくりが進められていきます」。

当初、最大の問題は、学生集めでした。最初に手をあげてくれた3名の女子学生を中心に、募集活動をした結果、辛うじて7名の学生が参加してくれることになりました。

高野倉の実験農場は、しばらく休耕だったこともあり、土づくりからはじめる必要がありました。そこで、新井氏の助言で、7月の大豆の種まきの前にジャガイモを栽培することになりました。2006年2月27日。記念すべき「大豆のアジア学」の初日。寒風吹きすさぶ中を、4名の女子学生と、新納、新里、新井・根岸両講師、さらに、元気づくりプロジェクト・交流力づくり実行委員会の人たちも助っ人に入り、男爵や、メイクインをはじめ11種類の種イモを植え付けました。7月1日に238.5キロのジャガイモを収穫しました。



2006年度は、大豆のアジア学のいわば「草創期」。すべて手さぐりでしたが、収穫した大豆で、町民と学生が共同で「豆腐作り教室」を開催するなど大きな成果をあげました。

2006年7月、本学の「アジア理解教育の総合的取組」が文部科学省の特色ある大学教育支援プログラムに採択されました。「大豆のアジア学」も、学部教育の4本柱の一つ「学生による企画・参加・実行型の活動」の中核をなしています。これをうけて、2007年度には、二つの大きな「事件」がありました。一つは「大豆のアジア学」が学部の正規の授業（特殊講義）となり、実習内容も二本立てになりました。大豆栽培（農作業）の他に、大豆を食材とする調理実習が5回実施されました。鳩山町在住の椿恵美子さんと蔦茂美さんに講師をお願いし調理の基本から学びました。土曜日の4時限目でしたが、11名の学生が参加しました。最終回は、11月に収穫した大豆（サトウイラズ）で味噌を仕込みました（2008年12月には味噌が出来上がり、仕込みに携わった学生全員に配布されました）。

二つ目の事件は、インフラの著しい進歩です。大学のキャンパス内に学部の実験農場が造成され、さらに、管理機などを収納する立派な農機具倉庫が建設されました。連作障害の観点から、07年度には高野倉の農場はつかえないことや、大学から7キロ以上離れた場所への学生の送迎の問題などを考慮した結果です。実験農場も倉庫も、特色GP担当の田中恵子氏の提案で一気に進められました。08年度末には、やはり田中氏の提案で、実験農場の周囲の雑木や笹藪を刈り払いが行われ、農場の景観が格段にアップしました。

2008年度の参加学生数は、17名。アメリカ、中国、ドイツ、モンゴルなどからの留学生も加わってくれました。7月の種まきまで、造成された畑にチップ（土壌改良剤）を入れて、汗だくになりながら耕す作業を繰り返しました。管理機2台、唐鍬やマンノウなど、あったけの農機具を動員しての重労働でしたが、畑づくりに携われた学生はとても幸運だったと思います。チップの混ぜ込まれた土地で、サツマイモ、落花生、下仁田ネギ、そして大豆（サトウイラズ、アケボノの二種類）を栽培しました。いずれも豊作でした。

2005年10月から06年度を草創期とし、2007～2008年度をDrive期（特色GP期）とすれば、2009年度からは、進化・離陸（advance・take off）期ということになります。この時期の課題をまとめておきましょう。第一の課題は、大豆のアジア学の「アジア」に関わる問題です。大豆あるいは農業を通じて、アジア理解や地域研究を深めるような方向が模索されなければなりません。第二に検討されるべき課題は、起業という方向です。もちろ

ん商業化ということではなく、たとえば、大豆の販売や加工により得た収益金を、国際協力を生かすような方向です。第三は、農業インターンシップです。大豆の栽培体験を超えて、より広く地域に入り、農業を実地に体験できるインターンシップ・プログラムを開発することです。どれ一つをとっても容易ではありませんが、地域の方々や、32名にのぼる「大豆のアジア学」OBの協力を仰ぎながら、一つずつ解決していきたいと考えています。

3年間の大豆栽培のようすをこれからご覧いただくわけですが、活動の記録は、古橋達弘氏（国際関係学部・研究補助員）が学部HP用に執筆された記事をほぼ全面的に利用させてもらいました。担当教員（新里）が、実習の終了後に必要最小限の報告書（メモ？）と数枚の写真を古橋さんに手渡すと、翌日には、メモからは想像もつかない、まるで作業の現場にいたかのような臨場感あふれる文章がHP上に躍っていました。頻繁に更新され、読み物としてもおもしろいHPの記事は、担当教員や参加学生を大いに激励してくれたばかりでなく、しばしば町内の人々からもお褒めの言葉をいただきました。古橋さんには記して感謝いたします。

最後に「大豆のアジア学」にご協力いただいた方々のご尊名を記し（敬称略）、ここに厚くお礼申し上げます。

#### 鳩山町関係

鳩山町役場（政策財政課、産業振興課）

「『環』のまち 元気づくりプロジェクト 『交流力』づくり実行委員会（Kプロ）」

新井廣行（鳩山町大豆栽培組合・組合長） 根岸正樹

椿美恵子 蔦茂美

渡邊一美（とうふ工房わたなべ） 文部科学省「特色ある大学教育支援プログラム」

#### 大学関係

東松山管理課

地域連携センター

2009年3月

新納豊

新里孝一

# 2006 年度の活動

## 豆腐作り教室



鳩山町農村公園内  
まつぼっくり



2007年1月23日（火）、鳩山町農村公園内「まつぼっくり」において、とうふ工房わたなべ（埼玉県ときがわ町番匠）の渡邊一美さんを講師にお招きして、豆腐づくり教室を開催しました。これは、第1回公開講座「鳩山の大豆栽培」（講師は新井廣行さん）に続く、2回目の公開講座です。7月から約半年かけて学生が栽培・収穫した3種類の大豆をつかって、ざる豆腐と黒豆豆乳にチャレンジしました。午前の部では「みやぎしろめ」を、午後の部では「さとういらす」をつかいました。

午前の部、午後の部とも、それぞれ12名を募集したのですが、いずれも定員を超える応募があったため、やむなく抽選を行いました。抽選に漏れてしまった方の中には、当日の実習には参加できなくとも、せめて参観だけでもと希望される方もいて、最終的には参加者は28名に上りました。



午前、午後の部とも、一般の参加者と学生とが二人一組になり、力を合わせて作業を進め「ほんものの豆腐」を仕上げることができました。なお、朝から夕方まで、鳩山町の根岸正樹さんと田中慎一さんに講師の補助としてご協力いただきました。記して感謝いたします。

## 2006年度の締めくくりは、味噌づくり

1月26日に本年度最後の「大豆のアジア学」調理実習が行われました。本年度最後の「大豆のアジア学」では、収穫した大豆（サトウイラズ）を使って味噌を仕込みました。



味噌といえば、寒仕込み。味噌の仕込みは、雑菌が繁殖しにくい1月～2月の最も寒い時期を選んで行うのだそうです。味噌仕込みの工程をざっと眺めてみると、大豆を茹でる→麴と塩を合わせる→大豆を砕く→麴と砕いた大豆を混ぜ合わせる→玉状にまとめて樽に詰める→熟成、という作業があるようですが、「大豆のアジア学」では、大豆を砕くのも麴と合わせるのも機械の力を借りています。

仕込み作業の終わった味噌樽は、鳩山町農村公園内施設「まつぼっくり」の味噌部屋に置き、熟成を待ちます。味噌が熟成するためには、ひと夏を経なくてはならないため、今回すぐに味わうというわけにはいきません。そこで、11月頃に今回作業に関わった学生に分配する予定です。味噌仕込み作業の終わった後は、中華饅頭を作って試食し、また黒豆の豆乳も作って喉を潤しました。

### 2006年度「大豆のアジア学」参加者一覧

小峰千明

神原奈美

早坂英理依

落合道代

小鷹裕子

園田絵奈

佐藤高央

# 2007 年度の活動

## 国際関係特殊講義 「大豆のアジア学A・B」

「大豆のアジア学」は2007年度より特殊講義として開講されたものです。授業目標・内容(Course guide)は次の通りです。

「大豆のアジア学」は鳩山町との地域連携事業として昨年度から始められ、今年度から科目として開講されるものです。鳩山町・高野倉地域にある国際関係学部の実験農場での大豆生産(畑作業)、大豆の加工・調理、商品の流通から消費までを体験学習することを基本課題とします。この基本課題の上で、アジアに広く分布している大豆に視野を広げ、各地域での大豆を取り巻く諸問題(歴史や文化も含めて)について分担調査し、前期末には中間報告会を開催します。「大豆のアジア学B」(後期)では学年末に報告会を開催し、終了後に「報告書」を作成します。(2007年度国際関係学部シラバスより)

## 雑草退治



6月2日、鳩山町の高野倉地区にある国際関係学部の実験農場において雑草退治を行いました。今回は機械力を投入し、国際関係学部が所有する「管理機」の試運転をしました。農場は現在120坪ほど使用していますが、慣れない女子学生でも40分程度で土起こし(雑草の埋め殺し)が出来ました。2~3週間後に第3回の作業が必要になるでしょう。当面はこのようにして畑の管理を行い、7月上旬に種まきをする予定です。



## いよいよ種まき

6月30日(土)、大学に新井廣行さん(花ノ木営農組合長)をお迎えして「大豆の栽培法」についてご教授いただき、7月7日には我らが試験農場において、大豆の種まき作業を実施しました。

新井先生



当日は午前中には雨が少しばらついたものの、午後にはその雨も止みました。曇天での作業となりましたが、晴天時の作業に比べれば負担が軽くて却って助かりました。畑作業は今回初めての学生も恐る恐る畑に入り、鍬を持つ手も心許ないものでした。一方で昨年度に体験済みの学生は、何ら躊躇う様子もなく素足でずかずか畑に入っていきます。慣れた様子で鍬を操ると、すっかり格の違いを見せつけ、初体験者からの驚きと羨望の眼差しに多少なりとも得意顔でした。

作業開始時には何をしてもよいのかの判断もつかず、ただ黙々と指示されたことをこなすだけだった学生も、畦立て、施肥、播種(品種は「あけぼの」と「さとういらす」)、覆土と作業が進むうちに互いに声を掛け合い、周囲に注意が行き渡るようになりました。そうやって互いの動作や行動が目に入るようになると、自然と無駄な動きもなくなり、自ずと自分がしなければならぬ作業が見えてきます。この農作業を通じて、共同作業の楽しさや難しさをしっかりと学んだ様子でした。

一心不乱に作業を続け、この日の作業は約2時間で終了。11本の畦を立て、それぞれに「責任者(?)」の名札を差しておきました。今後4・5日で発芽し、夏には数回の草取りが必要です。9月には枝豆で一杯、11月には収穫の予定です。

## 前期の最後は調理実習、大豆のフルコース



前期最後の授業は、大豆を使用した調理実習で締めくくられました。講師に、料理研究家の椿恵美子さん、元鳩山町農村公園管理職員の蔦 茂美さんをお迎えしてご指導いただきました。

今回の調理実習は、本講座を受講している学生と講師兩名との顔合わせ、そして調理に不慣れな学生に対するチュートリアルを兼ねたもので、メニューは講師の方に用意していただきました。

そのメニューとは、「いり大豆ご飯」、「麻婆豆腐」、「大豆のサラダ」、「豆腐のレアチーズ風」で、全て大豆を使った「大豆フルコース」とも言える構成であるうえに、普段調理などしたことのない学生でも調理できるように組み立てられたレシピは、さすがはプロの手腕です。

学生には夏季休業中にアジアの大豆料理に関するレポートが課せられ、後期にはそれもとにアジア各国の「大豆メニュー」を作成し、学生自ら調理することによってアジアの「食」を体験学習することになります。今回のこの経験を元に、学生が主体となって調理計画を立て、実践していく予定ですが、果たして…。

### 「大豆のアジア学」生中継

2007年11月3日、大半の学生が大東祭で浮かれている隙に、大東文化大学国際関係学部「大豆のアジア学」がラジオで生中継されていました。

「大豆のアジア学」が生中継されたのは、TBSラジオ「土曜ワイドラジオTOKYO 永六輔その世界」の1コーナー、「ラッキィ池田のTOKYO粗雑な疑問」においてで、『大豆の町に新商品が登場！農業リポーター・ポッポ池田が、大豆の秘密を調査！』と題されていました。



## 経緯

1. 11月1日、読売新聞で鳩山町の麦みそ「元気ちゃん」が紹介される（上画像）。  
「元気ちゃん」は鳩山町の特産品である大豆を使って仕込んだもので、3日の「はとやま祭」で販売をはじめ、町の特産品販売施設「旬の花」でも取り扱うというもの。
2. その記事がラジオ局の方の目にとまり、鳩山町に取材が申し込まれる。
3. 大東文化大学の学生も大豆を作っているんですよ、という一言から「大豆のアジア学」実験農場からの生中継が決定。

その時の模様をラッキィ池田さんがご自身のブログ、踊り放題!〜ラッキィ池田のグルーヴィンな毎日〜に書いてくださっています。

## マメにアレンジ!?

後期になり、いよいよ大豆を使ったアジア料理に挑戦することになりました。後期には学生自らメニューを作成、それを元に受講生たちが協力して調理するということになっています。



記念すべき初回メニューは、「ファラフェル（そら豆またはひよこ豆のコロッケ）」、「バーガリーポロ（そら豆ご飯）」、「サーラーデ・シーラーズィー（イランシーラーズ地方のサラダ。きゅうり、トマト、たまねぎのサラダ）」、「ホラーケ・ルビヤーチティ（うずら豆の煮込み）」といったイランの豆料理をベースにして、それぞれに使用されている豆を大豆に置き換えたらどうなるか？という実験を行いました。

そういえば、先日、ラジオで中継された際に、インタビューを受けた女子学生の1人がレンズ豆を大豆にアレンジしたイラン料理を試した話をし、「まずかった」と笑う一幕があったとラッキィさんのブログにも書いてありました。きっと、事前にレシピを作るために自ら練習していたのでしょう。今回はレンズ豆を使ったメニューが無いようですが、外された理由はそれなのかもしれません。

一部に「微妙」な評価もあったようですが、「ファラフェル」、「ホラーケ・ルビヤーチティ」などは好評で、美味しくいただきました。

## 「大豆のアジア学」—調理実習は韓国料理

11月10日、「大豆のアジア学」は、アジアの大豆料理を体験すべく、アジア各国の大豆料理の調理実習を行っています。今回は韓国編と題して「ビビンバ」と「コンカルククス」

の2品を調理しました。ビビンバ（韓国式混ぜご飯）は一時の石焼ビビンバブームで、もうお馴染みかと思いますが、コンカルグクスとは何でしょう？



コン（大豆）＋カルグクス（韓国式うどん）だそうですが、そう聞くと、大豆が麺の上にトッピングされた様子をイメージされるかと思います。でも、意外にも豆乳を使った麺でした。実習は、鳩山町農村公園「まつぼっくり」内の調理室をお借りして、椿、蔦両講師にご指導をいただきました。かなり手の込んだ料理でしたが、予定時間内に終えることができたのは、講師の方々に前準備をご負担頂いたお陰でもあります。

## 「大豆のアジア学」―脱穀

このところ調理実習が続いていた感のある「大豆のアジア学」ですが、12月1日には、すっかり冬らしくなった空の下で農作業を行いました。今回は、11月16日に刈り取っておいた大豆（サトウイラズ）の脱穀作業を行ったのですが、脱穀に使用したのは1960年代まで使われていた「くるり棒」や「唐箕（とうみ）」と呼ばれる道具です。

くるり棒（写真右）は、回転脱穀棒とでもいうのか、柄を握って振り下ろすと先端部分が「くるり」と回転し、その回転部分の与える打撃によって地に広げた穀物（大豆や麦など）の殻や鞘を取り除く道具です。昔なら藁（ござ）や筵（むしろ）の上に大豆を広げたのですが、いまやブルーシートなんですね。



唐箕（写真左）は、脱穀した穀物とわら屑などのいわゆるゴミとを選別する道具です。唐箕の脇にあるハンドルを手で回すと内部の羽根車が回り、内部に風が起こります。そこへ脱穀した穀物を上から投入すると、軽いゴミや未成熟な粒は風に飛ばされて一方の出口へ、重い成熟した粒は飛ばされることなくゴミとは違う出口へと集められます。

伝統農具に込められた先人達の知恵を目の当たりにして、学生達はしきりに感心しながら作業に没頭していました。しかし、スイッチを押せば自動的に何でもやってくれるのではなく、あくまでも自らのリズムや「コツ」がものをいう農具ですから、慣れるまでは大変だったようです。

## 2007 年度最後の大豆のアジア学

1月26日に本年度最後の「大豆のアジア学」調理実習が行われました。

本年度最後の「大豆のアジア学」では、収穫した大豆（サトウイラズ）を使って味噌を仕込みました。昨年度に引き続き、二度目の味噌仕込です。

味噌といえば、寒仕込み。味噌の仕込みには雑菌が繁殖しにくい1月～2月の最も寒い時期を選んで行うのだそうです。

仕込み作業の終わった味噌樽は、鳩山町農村公園内施設「まつぼっくり」の味噌部屋に置き、熟成を待ちます。味噌が熟成するためには、ひと夏を経なくてはならないため、今回すぐに味わうというわけにはいきません。そこで、11月頃に今回作業に関わった学生に分配する予定です。

味噌仕込み作業の終わった後は、中華饅頭を作って試食し、また黒豆の豆乳も作って喉を潤しました。



### 2007 年度「大豆のアジア学」履修者一覧

立川裕士	加藤洋平	江良まいこ	保泉百呈
三原香	大宅朋子	築井理子	早坂英理依
須田有沙	落合道代	佐藤高央	

2006 年度に引き続き参加した佐藤高央君は、夏休みに農林水産省でインターンシップを体験し、卒業論文として「大豆で世界を救う」を提出した。卒業後も、茨城県水戸市にある「日本実践学園」において農業に従事している。後進のために、卒論の要約を掲げておきたい。

海外に行っても豆腐が食べたいという小さな欲望から始まった。「大豆で世界を救う」 第一章、大豆のマメ知識、第二章、大豆の三大機能について紹介し、第三章大豆で世界を救えるか、現実の問題と照らし合わせて、考察を進めていく。第四章、実際に大豆を持って活動をしている団体などの紹介、第五章で最終的な結論を出す五部構成となっている。

第一章では、大豆のマメ知識として、大豆の歴史、概要、そして大豆の広がりや東・東南アジアへの広がり、近代の広がりについて紹介している。

第二章では大豆が飢餓や貧困にどのような働きがあるか、その大豆の三つの特徴を飢餓と貧困を救う三大機能として紹介。大豆の三大機能とは、①大豆の栄養と健康 ②多彩な大豆食品群 ③大豆の栽培である。この章は大豆の根幹となる情報が記載されている。

第三章で、大豆で世界を救えるかどうか実際に考察していく。大豆は肉に変わる、良質なたんぱく質を含んでいることや、飢餓や貧困に苦しんでいる人々にとって、大豆は肉類に比べ安価に手に入りやすいタンパク源であることなど、大豆の利点をあげている。また、大豆食品は近年まで東・東南アジアの地域にしか広がらなかったが世界に広がっていいのか、各地域には、それぞれのマメが存在するがそこにわざわざ大豆を広げていく意味があるのか、そういった疑問についても考察

を進める。

第四章では、大豆を持って活動をしている団体を紹介、佐賀友の会、MCC、GUP、NPO 団体 トーシバ、大豆トラスト運動の5つの団体である。それぞれの団体の活動から、大豆の可能性を広げていく。そして、本論から、少し離れてしまうが、納豆菌と遺伝子組み換え作物の可能性についてもこの章では触れている。

第五章ではこれら四章までに触れてきたことをまとめ、自分なりの見解をまとめた。そして今後の展望として、今回調べることのできなかつたことを今後調べていきたいと述べている。

## 2008 年度の活動

### 大豆のアジア学—今年度は開墾から

春もたけなわの頃、今年も大豆のアジア学がはじまりました。4月26日には、第1回目の畑作業が行われました。

#### 学校敷地内に畑！

昨年度までの活動の場、鳩山町・高野倉地域にある国際関係学部の実験農場は、連作して土地が疲れたため休耕にせざるを得ません。そこで次なる畑はといえば、何と学校敷地内を開墾して新たに作ることに…。開墾作業から始まる授業とは前代未聞。今年の履修者はラッキーかもしれません。以下は現場の作業に関わった教員からのレポートです。



4月26日（土）の第1回作業日は、午後から小雨が降り始め、作業開始の午後3時頃にはやや雨脚も強まってきた。「中止ですよね？」の声もむなしく「えーっと、今年は土作りから始めるのでのんびりできない。雨は気にせずにやりましょう。」で作業開始。



ここはかつて桑畑だったとはいえ 20 数年放置されて篠竹が密生していたところ。機械力で造成して一見きれいに見えるが、表土は薄く、土塊と小石が混ざった状態にある。土塊はしばらくやむを得ないとしても、石ころはどけないと耕耘機も入れられない。ひろった石を土嚢袋に詰め、畑の外周を固めて雑草の侵入を防ぐ。

石拾いは似合わないと思われていたデービッドも軽やかなステップで皆をリードする。その向こうで、最近お菓子を控えめにしているチェンチェンも袋のふくらみからするとよく働いている。今年は留学生が 4 名参加してくれた。



2008 年度の受講生



根岸正樹氏と新井廣行氏

教員 2 名を除くと、どうやら今年の登録者は 16 名。昨年までは女子学生が大半だったが、今年は開墾作業のため畑仕事が多くなるので忌避されたようだ。大豆のアジア学では大豆料理や豆腐作り、味噌造りなどの調理実習も予定しているが、どうやら「男の料理教室」となりそう。新（珍）メニューの開拓が期待される。今後も「クワや包丁の使い方まで教える大学」をアピールしていきたい。次回は石拾い・肥料投入・耕耘で忙しくなる。

## 大豆のアジア学—開墾しても悔恨なし



大豆のアジア学では去る5月31日、鳩山町農村公園「まつぼっくり」内の調理室において、農作業の合間のお楽しみでもある調理実習を行いました。ようやく慣れた桑や鋤を包丁に持ち替えての実習です。

調理実習の度にお世話になっている、椿、蔦両講師の指導の下で、「ビビンバ」「白玉とうふ団子」「わかめスープ」の3品を調理しました。

本年度は女子学生の履修登録数が激減し、調理実習に一抹の不安を抱えていた大豆のアジア学でしたが、考えてみれば、包丁を持ったことのない学生が多いのは男女の区別無く同じです。とりたてて心配することもなかったのかもしれませんが。

その証拠に「すごくおいしかった」とはN先生の談。どうやらお世辞抜きのようなようです。もちろん、指導して下さる講師の方々のお力添えあってのことですが、おいしい料理が食べられるとあれば、農作業も苦痛ではないはず。ただ、フロンティアスピリットは畑の開墾作業にだけ向けて頂いて、調理実習には無難なメニューを選択するのがよろしいのではないかと。老婆心ながら。

## 大豆のアジア学—講義だってあります

6月21日に大豆のアジア学では講師に新井廣行氏をお招きして、今後の大豆栽培についての講義を行っていただきました。

その内容は、鳩山の大豆栽培の歴史に始まり、今後の実習の作業工程—耕運、畝作り、肥料、種まき、覆土、消毒、刈り取り、脱穀、選別—における注意事項等について細かく丁寧に説明していただきました。

配布された資料は、大豆の栽培管理、平成20年度大豆栽培基準(鳩山町大豆栽培組合資料)、そしてこれから栽培を行う2品種(サトウイラズ、アケボノ)の試験検査成績書など、およそ国際関係学部では目にすることの無い、専門的なものでした。

普段、政治だ宗教だ経済だといった資料や文献等にあたる学生にとっては、この講義が余程新鮮であったらしく、いつもより熱心に聞き入る様子も覗えました。実際に農作物の栽培に関わる人の言葉に、あるいは農業の科学に、何か得るものを感じたのかもしれませんが。

## 大豆のアジア学—豆播く人



アケボノ



サトウイラズ

6月28日、いよいよ播種ですが、大豆を地面にそのまま播けばよいというものではありませんので、何はともあれ畝（うね）を作らなくてはなりません。しかし、畝を作るには鋤や鍬が上手く使えなくてはどうにもなりませんので、まずは農具の使い方から教わります。新井廣行さんと根岸正樹さんを講師に迎えて、両講師より農具の説明を受けました。

畝の出来上がりが直線になるよう目印の水糸を張り、水糸に沿って鍬を入れていきます。体は水糸に向かって常に正面を向くようにし、鍬は糸に対して平行に入れて手前に引き、土を乗せます。この土が同じ高さに揃うようになれば「畑を作っている」ことになり、凸凹していれば「土を掘り返している」だけです。案外厳しいです。

畝ができたら、肥料を混ぜます。そして大豆には病虫害防止のため、予め種子消毒を実施します。これで播種の準備ができましたので、総出で大豆を播いていきます。

## 大豆のアジア学—調理実習



7月12日、鳩山町農村公園「まつぼっくり」内の調理室において、第2回調理実習を行いました。今回のメニューは、「ポークビーンズ」「ゆで大豆のサラダ」「黒大豆ご飯」「豆腐ババロア」の4品です。今回も講師には、椿さん、蔦さんのお二方にお越しいただいて、ご指導をいただきました。毎回のことながら、バランスの取れた献立はプロならではのものと感心させられます。あいにく、写真には豆腐ババロアが写っていないのですが、最もお味の気になるメニューなのは？

ここにレシピを紹介できないのが残念ですが、通常のババロアのレシピに豆腐+αと書いていただければ想像に難くないでしょう。ちゃんと豆腐の味がします。

さて、肝心の実習の成果ですが、二回目にして包丁を持つ手つきが変ってきました。本人達は気づいていないかもしれませんが、写真を見ると明らかです。

## 大豆のアジア学—さつまいもの試し掘り



大豆のアジア学では、大豆畑の一面を利用して落花生とさつまいもも栽培しています。今回は除草のついでに、さつまいもが順調に育っているか試しに掘ってみました。

除草作業に比べると、遥かに楽しい芋掘り。今回ばかりは学生の顔が生き生きしています。これまでの苦勞が報われる嬉しい瞬間でもありますが、それ以上に、地中に埋まっているさつまいもを掘り出すときの興奮に頬を赤らめていたようです。どういうわけか、芋を掘るのは楽しく、自然と笑みがこぼれます。

そのあまりの楽しさに、学生達はまだ掘り足りない様子でしたが、今回はあくまでも試し掘りですので我慢してもらいました。本格的に掘り出すのは今月中旬を予定しています。

芋掘りの後は勿論…。楽しみですね。

## 大豆のアジア学—調理実習



10月4日、今回は、学生の栽培した大豆とさつまいもを使用した調理実習になりました。

メニューは、がんもどき、豆腐と枝豆のくず煮、枝豆ご飯、さつまいものレーズン煮、大学いもの5品。見事に大豆といもです。見ているだけでお腹一杯になりそうな、ボリュームのある組み合わせですが、そこは豆といもですからヘルシーなのではないかと思われます（カロリー等気になる方は、文部科学省の食品成分データベース <http://fooddb.jp/> で調べてみてはどうでしょう）。

これだけ毎回大豆を中心にメニューが組み立てられるのは、まさにプロの技。毎回のことながら、ご指導いただいている椿、蔦両講師の手腕には敬服します。

さて、今回で調理実習も3回目、当初は危うかった男子学生の調理する手つきも、今や堂に入ったものです。成長著しく、まさに男子三日会わざれば刮目して見よ、ですね。

## 大豆のアジア学—国際関係学部謹製みそで作るとん汁



11月15日、鳩山町農村公園「まつぼっくり」内の調理室で、調理実習を行いました。今回はなんと、今年の1月26日に仕込んだ味噌が出来上がりました。国際関係学部で味噌？前代未聞ではないかと思えます。

さて、味噌の仕込みについては昨年の記録を見ていただくとして、今回の実習では、その国際関係学部謹製みそを使って「とん汁」を作りました。手作り味噌で作るとん汁のお味やいかに？もちろん、とん汁だけでは男子学生の腹は満たされませんから、おにぎりつきです。

これまでは、数品作ったり、手数の多い料理だったりしましたが、それらに比べればとん汁は至ってシンプルです。シンプルだけに手が抜けません。

とん汁は誰もが口にしたことのある料理ですから、誤魔化しがききません。それに、せつかくの手作り味噌の香りを逃がさないように、沸騰させないように気をつかいました。



今回も、調理指導には椿、蔦両講師を仰ぎました。お蔭様で、手作り味噌の風味豊かなとん汁になりました。決して豪華な料理ではありませんが、他では味わうことのできない贅沢な一品になりました。

今年も豊作でしたー収穫の秋

11月25日、収穫を迎えることができました。約31キロです。刈り取った後、少し乾燥させすぎたきらいがありますが（かなりの量の豆が撥ねて、畑に落ちてしまいました）なんとか昨年度の収量を上回ったようです。

この時期、学部のスピコンなどと重なり、農作業のために人手を確保するのが一苦勞。前期の開墾のときのデイビッドが懐かしく思い出されました。唐箕とくるり棒のおかげで、無事に脱穀を完了、収穫の秋を満喫することができました。



これで30キロ

## 大豆のアジア学—調理実習



大豆のアジア学では、12月13日に調理実習を行いました。実習場所はいつもの通り、鳩山町農村公園内施設「まっぼっくり」の調理室です。今回のメニューは次の通りです。

1. 生揚げと大豆の辛み炒め
2. 豆サラダ
3. 呉汁（ごじる）
4. 米粉と豆腐のカップケーキ

ひょっとすると呉汁には馴染みのない方もいらっしゃるのではないかと思います。大豆をすりつぶしたものを「呉（ご）」といい、それを味噌汁に仕立てたものなので「呉汁」というようです。一口飲めば体が喜ぶような滋味を十分に堪能しました。ちなみに、味付けには前回紹介した国際関係学部謹製の特製味噌を使用しました。ちょうどよい塩加減で好評です。

今回はミキサーを使って一晩水に戻した大豆を砕きましたが、ちょっと面倒でもすり鉢ですりつぶした方が大豆の豊かな香りをより一層楽しむことができます。まめな方や豆好きな方にはおすすめの豆知識です。

生揚げと大豆の辛み炒めは、テンメンジャン・豆板醬で味付けした中華風の一品です。干しエビなども入って風味豊かでご飯がすすみます。カップケーキは、ほのかに大豆の漂う素朴なお味のデザートに仕上がりました。バターや生クリームなどを使用していないため、しつこくなくていくつでも食べられそうです。

今回も椿、蔦両講師にご指導いただきました。毎回のことながら、豆中心に見事な献立を組んで頂いて感謝しています。

## 大豆のアジア学—豆腐づくり





大豆のアジア学では椿、蔦両講師の指導を仰ぎ、1月23日に調理実習を行いました。今回は収穫した大豆で豆腐を作りました。さらに、その豆腐を使って豆腐鍋も調理しました。

単に豆腐を作るだけでなく、サトウイラズのみで作った豆腐と、アケボノのみで作った豆腐の味を比較するという試みも行いました。すると、一般的には甘い品種とされているサトウイラズで作った豆腐よりも、アケボノで作った豆腐の方が甘いという意外な結果になりました。とはいえ、今回は科学的な分析に基づいたものではなく、あくまでも味覚でそう判断されただけですので、この結果を元に定説を覆したなどと考えるわけにはいきません。偶然垣間見た一局面から全体を判断してはいけない—そのような訓戒の一方で、実際の作業に関わると、時にこのような想定外の状況に陥ることがあるということを身をもって体験でき、今回は実学としても非常に実りの多い調理実習となりました。

さて、肝心の豆腐の出来ですが、市販品とは違って形は多少いびつではあるものの、味も香りも格別でした。豆腐鍋は味噌仕立てで、新鮮な豆腐の香りをまろやかな味噌の香りが包みます。豆腐も味噌も同じ畑で収穫された大豆からできたものですから、その相性は抜群です。

## 大豆のアジア学—味噌仕込み



大豆のアジア学では、昨年度同様、本年度も味噌を仕込みました。自らの手で仕込んだ味噌が美味しいということ、自らの舌で十分知ってしまったためか、昨年以上に熱心に取り組む学生の姿も見られました。本年度は昨年度の経験も踏まえて、より美味しい味噌を作るべく奮闘しました。今年度は、サトウイラズ 15kg を使って味噌にします。

味噌は熟成のためにひと夏を経なくてはならないので、仕込んだ味噌は「まつぼっくり」の味噌部屋に置き、11月頃、学生に配分する予定です。味噌仕込みは大豆のアジア学の最

終講義として、あるいは重要なシメ作業として長く続けられることを願います。先輩が後輩のために仕込む味噌、受け継がれる味と技術…いい話です。

味噌を仕込んだ後は、ちらし寿司と「大豆のモンブラン」を作って試食。本年度の大豆のアジア学は無事に終わりました。

#### 2008 年度「大豆のアジア学」履修者一覧

坂本雄己	高野圭太	置田荘平	中村拓人	野村泰広
鶴野恭介	岡野圭介	福谷優一	白石健太	加藤たづる
武藤仙	伊藤啓太	ナレントナ	井脇朋也	デイビッド
ベネディクト	チェンチェン			

## 資料編

- ①レシピ集
- ②味噌づくり
- ③公開講座
- ④鳩山町との地域連携への歩み
- ⑤大豆栽培関連
- ⑥大豆の半年
- ⑦特殊講義関連

# ① レシピ集

## 大豆入りハンバーグ

材料（4人分）

大豆水煮	100g	サラダ油	大さじ1・1/2	
玉ねぎ	1/2個	B {しょうゆ	大さじ1・1/2	
A {	合挽き肉	300g	{みりん	大さじ1・1/2
	卵	1個	キャベツ	適宜
	塩	小さじ1/2		
	こしょう	少々		
パン粉	1/4カップ			

### 作り方

- 1、大豆はマッシャーなどでよくつぶす。  
玉ねぎはみじん切りにしてラップで包み、電子レンジで3分加熱してから粗熱をとる。
- 2、ボールにAと1の大豆、玉ねぎを加え、粘りが出るまでよく混ぜ、丸型にまとめる。
- 3、フライパンにサラダ油を熱し、2を入れ表面に焼き色をつけ、中まで火を通す。
- 4、余分な油をキッチンペーパーなどでふきとり、Bを加えて味をからめる。
- 5、器に盛りキャベツのせん切りを添える。

## 豆乳と枝豆のスープ

材料(4人分)

豆乳	1カップ	チキンブイヨン	1個
玉ねぎ	1/2個	塩、こしょう	少々
枝豆	200g	水	2カップ
バター	大さじ2		

### 作り方

- 1、玉ねぎは薄切りにする。枝豆は薄皮をとる。
- 2、鍋にバターを入れて弱火で溶かし、玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 3、2に枝豆と水を加え、スープの素を加えて煮込む。
- 4、玉ねぎと枝豆がやわらかく煮えたら、火を止め粗熱をとる。
- 5、4をミキサーにかけて、裏ごしをして鍋に入れ、豆乳を加え、中火でひと煮だちさせる。  
塩、こしょうで味を整え器によそる。

## 豆腐だんご

### 材料(4人分)

絹ごし豆腐	100g	B	{ 片栗粉	大さじ1
白玉粉	100g		{ 水	大さじ1
じゃがいも	1/4個			
黒ごま	大さじ2			
A	{ しょうゆ	大さじ2・1/2		
	{ 水	大さじ5		
	{ みりん	大さじ1		
	{ 砂糖	大さじ6		

### 作り方

- 1、器にBをいれて、水溶き片栗粉をつくる。
- 2、鍋にAをいれて火にかけ、煮たったら1の水溶き片栗粉を 少しづつ加えてたれを作る。
- 3、ジャガイモは1口大に切って、水にさらしてゆでる。水気をきり、マッシュポテトにしておく。  
ボールに白玉粉をいれ、マッシュポテト、絹ごし豆腐（軽く水気を切る）を手で崩しながら加える。  
耳たぶの固さくらいによく混ぜる。
- 4、3に黒ごまを加えてよく混ぜ、丸めて団子を作る。
- 5、鍋に湯を沸かし、ダンゴをいれてゆでる。
- 6、だんごが浮き上がってきたら、冷水にとる。  
水気を切って器に盛り、たれをかける。

## 麻婆豆腐

### 材料（2～3人分）

豚ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ1・1/2
油	大さじ1・1/3	砂糖	小さじ1
しょうが（みじん切り）	小さじ1・1/2	てんめんじゃん	小さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1・1/2	絹ごし豆腐（1・5角）	1丁
豆板醬	小さじ2	こしょう	少々
ねぎ（みじん切り）	大さじ2	水溶き片栗粉	小さじ2
鶏がらスープ	200ml	ごま油	大さじ1
酒	大さじ1	青ねぎ（小口切り）	大さじ1

### 作り方

- 1、中華鍋を熱し、油をなじませ、火を止めてひき肉を入れる。
- 2、鍋肌にひき肉がつかないのを確認したら、火を強火にし、肉の脂が透明になるまで炒める。
- 3、弱火にし、しょうが、にんにく、豆板醬を入れて炒める。肉と同じ色になるまで炒める。
- 4、ねぎ、てんめんじゃんを入れてさらに炒める。
- 5、鶏がらスープ、酒、砂糖、しょうゆ、豆腐を入れて強火で煮る。1分～2分くらい煮る。
- 6、水溶き片栗粉を入れ、こしょうで味を整え、ごま油を入れて1分弱ほど煮る。
- 7、最後に青ねぎをちらして盛り付ける。

## いり大豆ご飯

### 材料（4人分）

米	2カップ	大豆（乾）	70g
水	2・1/2カップ	しょうゆ	大さじ1・1/2
昆布	10cm	酒	大さじ1・1/2

### 作り方

- 1、米はとぐ。分量の水と昆布を入れ30分おく。
- 2、大豆はさっと洗って水気を取り、180度のオーブンで約20分～30分焼く。
- 3、しょうゆと酒を合わせ、2を浸ける。30分おき味をなじませる。
- 4、1に3を加えて炊く。沸騰したら昆布をひきあげる。
- 5、炊き上がったなら15分むらす。よく混ぜて器に盛る。

## 大豆のサラダ

### 材料（4人分）

大豆水煮	150g	ドレッシング	
紫玉ねぎ	1個	酢	大さじ1・1/2
レタス	適量	サラダ油	大さじ3
		塩	小さじ1/2
		マスタード	小さじ1/4
		こしょう	少々

### 作り方

- 1、紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらしざるにあげて水を切る。
- 2、ドレッシングの材料を合わせ、1と大豆水煮を入れてしばらくおき味を馴染ませる。
- 3、器にレタスをしき、盛り付ける。

## 豆腐のレアチーズ風

### 材料（4人分）

絹ごし豆腐	1丁	レモン	1個分
生クリーム	200ml	砂糖	80g
牛乳	100ml	豆乳ソース	
水	100ml	豆乳	200g
ゼラチン	15g	砂糖	大さじ3

### 作り方

- 1、ゼラチンを100mlの水に振り入れふやかす。
- 2、牛乳と砂糖を鍋に入れ、火にかけて、砂糖を溶かす。
- 3、2にゼラチンを入れとかす。
- 4、すべての材料をミキサーに入れ混ぜる。
- 5、型に流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
- 6、豆乳と砂糖を鍋に入れ、煮とかしソースをつくる。



## イランの豆料理

### ファラフェル

#### 材料（4人分）

ゆで大豆	2カップ	塩	少々
玉ねぎ（みじん切）	1/4 個	こしょう	少々
ニンニク（みじん切）	1 片	薄力粉	小さじ1
パセリ（みじん切）	1 本	卵	1/2 個
オリーブ油	小さじ1	パン粉	大さじ3
カレー粉	小さじ1	揚げ油	適宜

#### 作り方

- 1、ゆでた大豆をフードプロセッサにかけ、粒が少し残るくらいまでつぶす。この中に他の材料（みじん切りにした玉ねぎ、ニンニク、パセリ、オリーブ油、カレー粉、塩、こしょう）を次々に加えよく混ぜる。
- 2、ピンポン玉くらいの大きさにまるめ、薄力粉、卵、パン粉をつける。
- 3、170度Cくらいの油でカリッと揚げる。  
器に盛り付け、ヨーグルトソースをかけていただく。

#### ヨーグルトソース

ヨーグルト	150g
きゅうり	1/2本
ニンニク	1 片
塩	小さじ1/3
レモン汁	適量

#### <作り方>

ヨーグルトにすりおろしたきゅうり、ニンニクを加え、なめらかになるように混ぜ塩、レモン汁で味を整える。

★材料の中にターメリック、カイエンペッパー、クミン、オレガノなど香辛料を入れるとスパイシーで美味しい。

★今回、大豆を用いましたが本場のイラン、中近東ではひよこ豆を使います。

## イランのそら豆ご飯（バーガリーポロ）

#### 材料（4人分）

米(バスマティライス)	3カップ	サラダ油	適量
そら豆	200g ~ 300g	塩	適宜
乾燥ディル	大さじ1	水	3カップ

#### 作り方

- 1、米を洗う。
- 2、そら豆は柔らかくなるまで茹でる。  
冷凍の豆ならそのまま使う。
- 3、フライパンにサラダ油をひき、米、そら豆を炒める。（米が透明になるまで）
- 4、炊飯器に3とディル、分量の水をいれて炊く。

## ピント豆（うずら豆）の煮込み（ホラーケルビヤーチティ）

### 材料（4人分）

ピント豆	1・1/2カップ	レモン汁	大さじ1
鶏もも肉	500g	塩、こしょう	各少々
ジャガイモ	2個	油	適量
玉ねぎ	1個	トマト缶(カット)	1缶
オールスパイス	適量	スープ	150ml
		(固型スープの素)	

### 作り方

- 1、ピント豆を浸水させる。（3～4時間）
- 2、ピント豆を柔らかくなるまで茹でる。
- 3、鶏もも肉は一口大に切る。
- 4、ジャガイモは1センチ角切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 5、鍋に油を入れ、玉ねぎをよく炒め、次にジャガイモ、鶏肉の順に炒める。
- 6、5にピント豆、トマト缶、スープを入れて、煮込む。
- 7、塩、こしょう、レモン汁で味を整える。

## トマトときゅうりと玉ねぎのサラダ（サーラーデ・シラーズィ）

### 材料（4人分）

トマト	1個	塩、こしょう	各少々
きゅうり	2本	オリーブ油	適量
玉ねぎ	1/2個	酢又はレモン汁	適量

### 作り方

- 1、トマト、きゅうりはサイコロ状に、玉ねぎはみじん切りにする。  
玉ねぎは水にさらすと辛味がぬける。
- 2、1をボールに入れる。
- 3、塩、こしょう、オリーブ油、酢で味をみながら混ぜる。

# ビビンバ

## 材 料(4 人分)

米 3カップ

### 1、牛肉の炒め煮

牛肉の薄切り 200g  
ごま油 大さじ1 1/2

A	しょうゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	おろしニンニク	少々
	さとう、こしょう	各少々
	すりごま	小さじ2

### 2、ぜんまいのナムル

ぜんまい(水煮) 200g  
すりごま 大さじ1/2  
ごま油 小さじ2

B	ニンニク(すりおろす)	少々
	しょうゆ	大さじ1
	さとう	小さじ1/2
	コチュジャン	小さじ1

### 3、大豆もやしのナムル

大豆もやし 200g

C	おろしニンニク	少々
	すりごま	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	塩	少々

### 4、ほうれんそうのナムル

ほうれんそう 200g

D	ごま油	大さじ1
	すりごま	小さじ1
	おろしニンニク	少々
	塩	少々

### 5、にんじんのナムル

にんじん 1本(200g)

E	ごま油	大さじ1
	すりごま	小さじ1
	塩、こしょう	少々

## 作り方

- ① 牛肉を細切りにし、A であえ、ごま油で炒める。
- ② ぜんまいは熱湯でゆでこぼし、5cm長さに切り、ごま油で炒め、水1/3カップ、B を加えてふたをし、弱火で煮含める。仕上げにすりごまをふる。
- ③ 豆もやしは熱湯で、2分ほどゆでる。水気を切って、冷ましてから C であえる。
- ④ ほうれんそうは熱湯でゆでて、冷水にとり、水気を絞る。3cm長さに切り、D であえる。
- ⑤ にんじんは皮をむき、5cm 長さのせん切りにし、熱湯でゆでる。水気をきって、E であえる。
- ⑥ 器にご飯をもり、いろどり良く①～⑤をのせる。  
コチュジャンを適宜加えてよく混ぜて食べる。

# コンカルククス風

## 材 料(4 人分)

きしめん (乾麺)	300g	煮汁	
鶏もも肉	200g	味噌	50g
酒	大さじ1	スープストック	3カップ
えび	4 尾	豆乳	1・1/2カップ
しいたけ(生)	4 枚		
ブロッコリー	1 株		
ジャガイモ	1 個		
白菜	2 枚		
ねぎ	2 本		

## 作り方

- 1、鶏肉は一口大に切り酒をふる。えびはさつとゆで殻をとる。
- 2、しいたけは石づきをおとしてから、二つ割に切る。  
ブロッコリーは蕾と軸に分ける。蕾は小房に分け、軸は皮をむいて四つ割にしてゆでる。  
ジャガイモは皮をむき四つに切りゆでる。  
白菜はゆでて4cm長さに切る。  
ねぎは1/2を小口きりにして水にさらし薬味にする。残りは斜め切りにする。
- 3、きしめんは固めにゆでて、水の中でもみ洗いして、ざるに上げる。
- 4、味噌をスープストック少量で溶き、豆乳を加える。
- 5、鍋に残りのスープストックを入れて、火にかけ、鶏肉を加え煮る。残りの材料を加え、4を入れる。食べる直前に麺を入れ、ひと煮立ちさせる。  
さらしねぎ、七味とうがらし、こしょう等をかけていただく。

## にがり豆腐の作り方

### <材 料>

大豆	330g
にがり	

### <作り方>

1、大豆は洗い、一晩水に浸す。浸水時間は水温や大豆の種類によって違う。

水温15℃（春、秋） 18時間      水温25℃（夏） 8時間

水温 5℃（冬） 24時間

2、大豆を3回に分けてミキサーで約2分ずつかける。（指でつまんでみて、滑らかな感じになるまで。）

1回目 水400cc      大豆1/3

2回目 水400cc      大豆1/3

3回目 水400cc      大豆1/3

4回目 水500ccのみ

大豆をすりつぶしたこの液を呉（ご）という。呉は鍋に移しておく

3、鍋に火をかけ（強火）40℃になったら一度火を止める。

4、ボールに、水でぬらして固く絞ったさらし布をおき、その中に3の呉をいれ、さらし布で包み込み絞る。搾り出された液が豆乳。残った繊維質のものがおから。3回ぐらいに分けて絞るとよい。

5、豆乳を再び鍋に移し、煮詰めていく。強火で豆乳が焦げないように木べらで鍋底をこすり続ける。90℃を過ぎるとふきこぼれそうになるので、弱火にして15分位煮込む。豆乳のよい香りがしてくる。

6、豆乳を火からおろし、ボールに水をはり、鍋を冷やしながら豆乳の温度を70～75℃に保つようにする。80℃を超えない。

7、木べらを伝わせて、にがりを全体に流しいれ、底の方からゆっくりと全体をかき混ぜる。布巾をかけて20分おく。布巾を取ると豆腐のかたまりと汁が分離している。この状態をおぼろ豆腐という。

8、木箱に盛り込む。木綿布を木箱にはる。穴あきお玉で凝固した豆乳を木箱の中へ手早く入れる。表面を平らにする。敷き布をかぶせ木蓋をして重しをのせる。

15分ほどおく。やわらかい方が好きなら10分位でよい。

9、水を張ったボールの中に、布に包まれた豆腐をいれ、布をはがす。

10、流水で冷やして出来上がり。

## うの花入り

### <材 料>

おから	200g	サラダ油	大さじ2
油揚げ	1枚	だし	1カップ
にんじん	50g	酒	大さじ2
ごぼう	1/2本	みりん	大さじ2
干しいたけ	3枚	しょうゆ	大さじ2
ねぎ	1/2本	砂糖	大さじ1
とりひき肉	100g	塩	小さじ1/2

### <作り方>

- 1、おからは手でよくほぐす。
- 2、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3cm長さの千切りにする。
- 3、にんじんは3cm長さの千切り、ごぼうはさがきにして水にとり、あく抜きをしてから水気をきる。干しいたけは戻して細切り、ねぎは小口切りにする。
- 4、ねぎ以外の2、3、とりひき肉を油でしんなりするまで炒め、だし、酒、みりん、砂糖、塩を加える。
- 5、おからを加え、中火で4~5分、煮汁がなくなるまで混ぜながら炒りつける。
- 6、味を見て塩少々で調味し、ねぎを加えてひと混ぜし、器に盛り付ける。

## おからのパウンドケーキ

### <材 料>

バター	90g	卵白	2個
砂糖	60g	砂糖	30g
卵黄	2個	薄力粉	90g
牛乳	大さじ2	ベーキングパウダー	小さじ1/2
ラム酒	小さじ1	おから	100g
レーズン	50g		

### <作り方>

- 1、おからは水分をとばす。
- 2、バターを泡立て器でクリーム状にする。砂糖を2~3回に分けて入れよく混ぜる。
- 3、卵黄を1個ずつ入れて混ぜ、牛乳、ラム酒、レーズンを加えてさらに混ぜる。
- 4、卵白をボールに入れて泡立てる。砂糖を2回に分けて入れさらに泡立て、メレンゲを作る。
- 5、3にメレンゲの半量を入れて、泡立器で混ぜる。
- 6、小麦粉、おからを振り入れ混ぜる。
- 7、残りのメレンゲを入れて混ぜる。
- 8、型に流し入れ、ゴムべらで中央を窪ませて、表面をならす。オーブンの中段に入れ170~180℃で45分位焼く。きれいな焼き色がつき、竹串を中心に刺してみても、何もついてこなければ、焼きあがり。

# 中華まんじゅう

## 肉まん材料12個分

まんじゅうの皮		肉まんのあん	
薄力粉	300g	豚ひき肉	250g
強力粉	100g	白菜	200g
ベーキングパウダー	小さじ2	たけのこ	100g
砂糖	大さじ3	干しいたけ	4枚
塩	小さじ 1/2	ねぎ	1/2本
ドライイースト	小さじ1と1/2	しょうが	2片
ぬるま湯	220cc	しょうゆ	大さじ1
砂糖	ひとつまみ	酒	大さじ1
ラード	大さじ1	ごま油	大さじ2
手粉用(強力粉)	適量	砂糖	大さじ1
パラフィン紙(8×8cm)	12枚	塩	小さじ1/2
(クッキングペーパー)		片栗粉	大さじ2

### あん

1. 白菜はゆでる。干しいたけはもどす。
2. 白菜、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。水気をよく絞る。
3. 豚ひき肉に②を加える。調味料、片栗粉を加えよく混ぜる。12等分する。

### 皮の生地

1. 粉とベーキングパウダーはあわせてふるう。
2. ぬるま湯の半量に砂糖をひとつまみいれ、ドライイーストを溶く。
3. ①に砂糖、塩を加え混ぜる。さらに②と残りのぬるま湯を加えてこねる。
4. ラードを加えてこね、生地を丸く整えてボールに入れる。約50℃の湯せんにかける。全体をラップで覆い、生地が2倍になるまでおく。生地を取り出し、軽くガス抜きをする。12等分にして丸める。10分間ベンチタイムをとる。
5. めん棒で直径10～11センチの円形にのばす。周囲に手粉をつけて、肉あんののせ、ひだをとりながら包む。  
パラフィン紙にのせて、自然発酵させる。
6. 蒸し器に⑤をのせ、約20分蒸す。

# わかめスープ

材料（4人分）

わかめ	50グラム	酒	大さじ1
ねぎ	1/2本	塩	小さじ1/2
スープストック	4C	ごま油	小さじ1
		白ごま	小さじ1

作り方

- ①わかめは戻して3~4cmに切る。
- ②ねぎは千切りにする。
- ③スープストックを煮立て、わかめを入れ、塩、酒で調味し、ゴマ油、ねぎ、切ごまを加える。

# 白玉とうふ団子

材料

絹ごし豆腐	300グラム	
白玉粉	200グラム	
{	黒ごま	大さじ5
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	水	大さじ1

作り方

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ入れ、よくこね、耳たぶくらいの固さにする。
- ②小さな団子状に丸める。団子は中央をくぼませるとよい。
- ③鍋に湯をわかし、沸騰したところに②を入れ、浮き上がるまで煮る。
- ④ボールに水をはり、浮き上がった団子を入れる。
- ⑤団子の水気をきる。黒ごまをすって砂糖、しょうゆ、水と合わせてたれを作り団子にかけていただく。