



とろけるように滑らか！

ごま豆腐

ごま豆腐は、中国から伝来した精進料理のひとつで、奈良県および和歌山県の郷土料理です。本来はごまと本葛粉で作りますが、今回は扱いやすい練りごまと豆乳を使用して、アガーで固めたレシピをご紹介します。

栄養価（1人あたり）

エネルギー 108kcal、たんぱく質 4.5g
脂質 7.6g、炭水化物 5.5g、食物繊維 0.3g
塩分 0.3g

材料（4人前）

調製豆乳	240cc	（1カップと1/5）
水	60cc	（大さじ4）
白練りごま	40g	（大さじ2と2/3）
アガー	5g	（小さじ1と2/3）

あん

A	だし汁	80cc	（2/5カップ）
	しょうゆ	8g	（小さじ1と1/3）
	さとう	3g	（小さじ1）
	酒	4g	（小さじ1弱）
	片栗粉	3g	（小さじ1）

作り方&ポイント

- ①ボウルに練りごまを入れ、40℃程度（人肌程度）に温めた豆乳を少しずつ加えながら練りごまを溶きのばす
- ②鍋に分量の水を入れ、アガーを振り入れながら、よく混ぜる
- ③混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火で1分強加熱する
- ④火にかけてながら①を少しずつ加え、均一に混ぜ合わせ、沸騰させずに火を止める
- ⑤保存・密閉容器（容量400ml以上）に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす
（保存・密閉容器は、角型、丸型など流し入れる容器の形により切り分け時の形状が変わりますので、ご注意ください）
※保存・密閉容器の代わりに牛乳パックに流し入れる方法もあります
（牛乳パックは、下から9~10cm部分を包丁、または、はさみで切り取り四角柱状にしておく）
- ⑥鍋にA（だし汁・しょうゆ・さとう・酒・片栗粉）を入れ、しゃもじでかき混ぜながら火にかける
※かき混ぜながら火にかけることで、均一で滑らかなあんになります
- ⑦冷やし固めた⑤を4等分に切り分け、器に盛り付け、⑥のあんを均等にかける

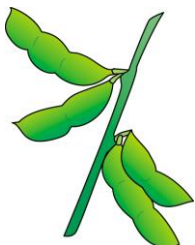
【ひとロメモ】

- 練りごまは、白ごまを黒ごまに替えることで、色だけでなく味や風味も変わるので、好みに合わせて使用してください。
- 豆乳が苦手な方は、昆布だしや鰹だしなどで代用することができます。（次頁を参照ください）

組み合わせアドバイス（4人前）

茹でた枝豆をさやから取り出して5~10g（6~12粒）を適当な大きさに切り、冷やし固める際、一緒に混ぜ合わせたり、あんに加えることで色味よく、おいしくいただくことができます。

※なお、容器または牛乳パックに流し入れる場合、下に沈んでしまうため、切り分け時に枝豆が均等にならない可能性がありますので、あんに入れることをお勧めします。



★★ 治療食へのアレンジ（1人分当り）★★

[エネルギー制限] [たんぱく質制限] [脂質制限]

豆乳を昆布だしに替えて作ることでエネルギー、たんぱく質を抑えることができます。カリウム制限のある方は、水または、かつおだしにすることで減らすことができます。

※豆乳をだし汁に替えると、エネルギー108kcal ⇒ 70kcal、たんぱく質 4.5g ⇒ 2.6g
脂質 7.6g ⇒ 5.4g、カリウム 168mg ⇒ 100mg に減らすことができます。

ただし、塩分添加のだしを使用すると、塩分量が増えますので、注意してください。

[塩分制限]

あんの量を調整することで減塩につながります。また、あんをかけずにわさびを付けて食べたり、調味料を入れずにだし汁のみをあんにすることで、塩分を抑えることができます。

※あんをかけずに、わさびで食べた場合の塩分 0.3g ⇒ 0g になります。

ただし、チューブの練りわさびには食塩（1回使用量 3g とした場合の含有塩分約 0.2g）が添加されているので、注意してください。

[エネルギーアップ(低体重・低栄養)]

練りごまを溶きのばす時に「MCT パウダーやマクトンゼロパウダー」や「生クリーム」を加えることでエネルギーをアップすることができます。

★MCT パウダーやマクトンゼロパウダーは特別用途食品で、一般的な植物性油脂に比べ消化吸収に優れ、エネルギーになりやすい特長を持った MCT（中鎖脂肪酸）の粉末油脂です。

※MCT パウダー5g（大さじ1強）を加えると、38kcal エネルギーアップとなります。

また、生クリーム（乳脂肪クリーム）10g（小さじ2）を加えると、43kcal エネルギーアップとなります。

[嚥下食へのアレンジ]

ごま豆腐の硬さ調整のため、アガーを 5g→3g に減らすことで、滑らかさを変えずに、プリン・ゼリー程度（日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013「1j」相当）となります。更にあんをかけることで、そのまま食べるより飲み込みやすくなります。

★★ ごまの豆知識 ★★

種類



ごまは種皮の色によって、「金ごま」「黒ごま」「白ごま」に分けられ、味や香りに特徴があります。

☆金ごま…香ばしい香りが特徴。独特の深い甘みと、高い香りが最大の特徴。

☆黒ごま…南国育ちのごま。香ばしい香りとしっかりとした味わいが特徴。

☆白ごま…まろやかさが特徴。ごまの甘みが濃厚でしっかりとしたごま本来の味を楽しめる。

栄養成分

三種類のごまは、栄養的にはほとんど差がありません。

ごまの主成分は脂質が約 50%と多く、約 20%がたんぱく質です。

ごまの脂質は主に不飽和脂肪酸であるリノール酸とオレイン酸で構成されています。リノール酸は細胞膜を作る材料ですが、体内で合成できない必須脂肪酸のため、食品から摂取しなければなりません。

リノール酸は血中コレステロールや中性脂肪を下げる作用があるといわれており、オレイン酸は、善玉コレステロールを減らさずに、悪玉コレステロールを減らす作用があります。

また、健康に良いとされるごまの栄養素「ゴマリグナン」の成分として、セサミンやセサミノール・セサモリンという抗酸化成分があります。

この「ゴマリグナン」には活性酸素を撃退し、若返り（アンチエイジング）に効果があると注目されています。

※ただし、高脂肪食品のため、摂り過ぎには注意してください。

