

タイトル	SOY 活デザートプレート		
チーム名	大豆愛好家		
学校名	至学館大学		
参加者名	的場 夏希	柳 菜々美	山口 理絵
いいともあいち会員名	パイミート株式会社		
コラボした食品・食材	豆腐・豆乳・おから・油揚げ		

## コラボの理由

私たちが所属しているゼミは、大学から徒歩 15 分程のところに工場があるパイミート様と交流をしながら、食育活動をしています。パイミート様は学校給食のために国産大豆や地元産大豆の豆腐を製造納入しており、地産地消に取り組んでいる企業です。パイミート様の工場見学や豆腐の原料である大豆に関するお話を伺い、豆腐や大豆に対してもますます興味がわき、豆腐やおからを使ったレシピ集を作成し、食育の際に配布しました。昨年も愛知県豆腐商工業協同組合主催の「第 7 回地産地消とうふまつり」などに参加して、豆腐を通して食育の目的の一つである地産地消を伝える取り組みを、パイミート様に協力していただきながら実施しました。

とうふまつり等で、豆腐に関するアンケート調査を行ったところ、豆腐製品に関する要望では「いつもと違う食べ方が知りたい」「おからを使った製品があるとよい」「豆腐を使ったデザートがあるとよい」の三項目の要望が多いことがわかりました。そこで、パイミート様とコラボし、デザートレシピを考案しました。

## 「持続可能な食」のポイント

今回使用した豆腐は、国産大豆を原料としたパイミート様の豆腐を使用しています。その他の大豆・大豆製品も全て国産です。「ソイかぼパフェ」の中身は下から、おからんぶる、豆乳ホイップ、米粉パンケーキ、かぼちゃクリーム、豆乳ホイップ、豆腐アイス、スイートパンプキンを重ねています。かぼちゃは、知多半島で採れたかぼちゃを使用しました。おからんぶるのザクザク感、パンケーキのふわふわ感、豆腐アイスのシャリシャリ感を一度に楽しむことができる一品です。「ソイランタン」には国産の大豆と油揚げを使用し、オーブンでカリッと焼き上げた油揚げが主役のスイーツです。ナッツに比べて安価な大豆を使用していますが、まるでナッツのような香ばしい味わいです。「杏仁ぶどうふ」は、大学から徒歩 20 分の場所にあるぶどう園へ行き、自ら選んで採ったぶどうを使用しています。ぶどうゼリーの部分は皮を捨てず、美しい色を再現するため皮だけで色を出して無駄なく使用したことで、持続可能な食を実現しました。

大豆がもつ魅力的な栄養素を、誰もが好きなデザートで手軽に取り入れられたいという思いを込めて、「デザート」のレシピを考案しました。

○砂糖や油の量を調整し、できる限りカロリーを抑えた (294kcal/食) →ダイエット中でお菓子を我慢している方へ！

○良質なたんぱく質がデザートで摂れる (たんぱく質 6.1g/食) →筋トレを頑張っている方へ！

→子どもの成長、高齢者のフレイル予防にもおすすめ！

○安価な材料で作れる → 手軽にお菓子作りをしたい方へ！

○卵・乳・小麦不使用 → 卵・乳・小麦アレルギーの方へ！

○腸内環境を整えてくれる大豆やおからを使用 (食物繊維 2.6g/食) → 食物繊維が足りてない方や便秘気味の方へ！

日本の大豆自給率はカロリーベースで 6% (2020 年農林水産省) とかなり低いため、今後も豆腐や大豆をおいしくいただくためには、価格だけでなく地産地消を意識して、原材料の生産地も確認して商品を選んでほしいという願いを込めています。

## 完 成 品 の 写 真



### 材 料 (2人分)

### 作 り 方

#### ○ソイかぼパフェ

#### A おからんぐる

・生おから	4g
・米粉	4g
・砂糖	1g
・米油	2g
・豆乳	2g

#### 豆乳ホイップ(泡立てる)

・豆乳入りホイップ	38g
・砂糖	2g

#### B 米粉パンケーキ

・油	1g
・豆乳	12g
・砂糖	0.2g
・はちみつ	1g
・米粉	2.8g
・BP	0.4g
・おからパウダー	2g

#### ○杏仁ぶどうふ

#### 杏仁豆腐

☆豆乳	35ml
☆砂糖	7g
・ゼラチン	1.5g
★アーモンドエッセンス	3滴
ぶどうゼリー	
・ぶどう	50g◎
・ゼラチン	1.5g
・砂糖	10g
・水	35ml

#### C かぼちゃクリーム

・かぼちゃ	20g◎
☆三温糖	3g
☆ヴィーガンソフト	1.2g
☆豆乳入りホイップ	10.6g

#### D 豆腐アイス

・絹ごし豆腐	10g
・砂糖	1g
・はちみつ	1g
・純ココア	1g
・豆乳	8g

#### E スイートパンプキン

・かぼちゃ	17.4g◎
☆生クリーム	2g
☆砂糖	1.8g
☆ヴィーガンソフト	1g
☆米粉	1.8g
・パンプキンシード	2粒

#### ○ソイランタン

・油揚げ(油抜き不要)	2枚
・炒り大豆	6g
☆米油	4g
☆豆乳	6g
☆はちみつ	4g
☆塩	0.1g
☆砂糖	6g

#### ○ソイかぼパフェ

A、豆乳ホイップ、B、C、豆乳ホイップ、A、D、Eの順に盛り付ける。

#### A おからんぐる

1. おからを乾煎りし、米粉・砂糖を加えて混ぜ、米油・豆乳も加え、そばろ状になるまで混ぜる。

2. 180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

#### B 米粉パンケーキ

1. ボウルに米油を入れて豆乳を少しずつ加え乳化させる。

2. 砂糖・はちみつ・米粉・BP・おからを順に加えて混ぜる。

3. 器に流し入れて電子レンジで2分加熱する。

#### C かぼちゃクリーム

1. やわらかくしたかぼちゃをつぶして裏ごしする。

2. 1に☆を加えてなめらかになるまで混ぜる。

#### D 豆腐アイス

1. 豆腐をなめらかになるまでよく混ぜる。

2. 砂糖・はちみつ・ココア・豆乳の順に加え、その都度よく混ぜたら、ビニール袋に入れ、空気を抜いて封を閉じたら、冷凍庫に4時間寝かせて置く。(※30分ごとに揉む。)

#### E スイートパンプキン

1. やわらかくしたかぼちゃに☆を加えて混ぜ、ラップで丸く形成し、つまようじでかぼちゃの線をつくる。

2. 魚焼きグリルで3分焼き、パンプキンシードのをせる。

#### ○ソイランタン

1. 油揚げを半分はスライスし、油揚げの外側を上にして鉄板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。

2. ☆の材料を全てフライパンに入れてよく混ぜ、中火で加熱する。ぶくぶくしてから45秒間混ぜ、一度火を消す。

3. 炒り大豆を加えて混ぜ、弱火で30秒間加熱する。

4. 油揚げの内側に3を塗り広げ、180℃で10分焼く。

#### ○杏仁ぶどうふ

1. ゼラチンを15mlの水でふやかし、70℃前後で湯せんして溶かした☆を入れ最後に★を加えたら冷やし固める。

2. ゼラチンを15mlの水でふやかし70℃前後で湯せんして溶かしたら、ぶどうの皮を水と一緒に火にかけ色を出しぶどうの皮ごとこし、35mlになるよう調整し砂糖を加えて混ぜる。

3. 少し冷ましたら3回に分けて杏仁の上に流し入れ冷やし固める。(2回目のときにスライスしたぶどうを入れる)

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費

252円