

タイトル	乳・卵・小麦を使わない お豆腐みかんマフィン		
チーム名	マフィンうまうま		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	浅岡 葵	鎌田 茉鈴	後藤 優里
いいともあいち会員名	株式会社おとうふ工房いしかわ		
コラボした食品・食材	おとうふ工房いしかわ 豆腐 まめぞう豆乳		

## コラボの理由

「おとうふ工房いしかわ」は、日本農業の応援し、地球の環境を守って、地域の皆さんに愛される企業となるべく、昔からの味わいを大切に、日本中の子供達に喜んでもらえる商品とサービスを模索し続けている会社です。わたしたちは小さい頃から切らず揚げなどのお菓子やおとうふを食べていました。国産大豆と天然のにがりを使ったこだわりぬいた豆腐をもっと広めていきたいという思いでコラボをお願いしました。

## 「持続可能な食」のポイント

①地産地消：日本の市場には、外国産のお菓子が増えてきています。外国産のお菓子は高カロリーのものが多く、わが国のフードマイレージが高くなる原因にもつながっていると考えます。そこで、このコンテストを通じて、愛知県産の食材を使いメニュー開発をすることで、地球温暖化抑制にも貢献しようと考えました。

愛知県産の食材料として、おとうふ工房いしかわの絹ごし豆腐と豆乳、日進市の米粉、蒲郡みかん、八丁味噌を使用しました。

②健康的なお菓子：お菓子というと、太ることが懸念されます。私たちが考案したメニューは、エネルギーが控え目のお菓子となっています。豆腐を使用することで低カロリーかつたんぱく質を摂取することができます。また、上白糖ではなく、てんさい糖やはちみつを使用することでエネルギーを抑えました。

③アレルギー対応のお菓子：このメニューは特定原材料を使用していません。マフィン通常は鶏卵や牛乳、小麦を使用して作られます。アレルギーの方でも召し上がっていただきたいと考え、牛乳はおとうふ工房いしかわの豆乳に、小麦粉は愛知県産の米粉に変更し、卵は使わずに作成しました。

④絶妙な味：愛知県産の蒲郡みかんの甘さと愛知県名物である八丁味噌のしょっぱさのちょうどよい配合を味わっていただきたい。

## 完成品の写真



### 材料（2人分）

- ◎米粉 35g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ◎みかん 60g
- ・はちみつ 20g
- ◎豆味噌 2g
- ◎豆乳 5g
- ◎絹ごし豆腐 50g
- ・てんさい糖 10g
- ・調合油 8g

### 作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダーをボウルに入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ② みかんの外側の皮を剥き、トッピング用に薄い輪切りにし、残りは一口大に切る。
- ③ 小鍋に一口大に切ったみかんとはちみつを入れ中火にかけ、みかんを潰しながら煮る。
- ④ 豆味噌と豆乳を混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかにし、てんさい糖、調合油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ①と④を加えてゴムベラで手早く混ぜ、③を汁ごと加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に生地を流し入れ、190℃に予熱したオーブンで30分程焼き、薄い輪切りみかんをトッピングし、更に10分焼く。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費

250 円