

ごまどうふ



材 料

材 料 (4人分)	分量 (g)
吉野葛	70
水	500
練りごま	70

ねりごまは市販でチューブや瓶詰めになって販売されている。本格的に作るには、いりごまをすり鉢で油がでるまで十分すりつぶし、水を加え布でこし、なめらかにしてごまどうふのもとを作る。



1人当たりの栄養量

エネルギー	165kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	9.5g
カルシウム	213mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	0 μ gRE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	2.2g
食塩	0g
マグネシウム	64mg
亜鉛	1.0mg



下 処 理

○吉野葛のかたまりはつぶしておく。



作 り 方

- ①吉野葛粉を水で少しずつ溶き、茶こしで1度こしてから鍋に入れる。
- ②①のくずとねりごまをヘラで混ぜながら1度煮立たせ、弱火にする。
ヘラを引いた時、鍋底が見えるくらいまでしっかり練る。
- ③濡らしたバットに②を広げ、冷まし固める。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛りつける。
※テフロン加工の鍋を使うとこびりつかず簡単にできる。
※つゆ、わさびじょうゆ、からしじょうゆなど好みの味付けで食べる
とよい。



由 来

胡麻豆腐は高野山開拓の祖弘法大師（空海）により作り方が伝えられ、高野山の名物精進料理の一品として親しまれている。奈良県の南西部は高野山の麓に位置し、さらに吉野葛は奈良県の特産品でもある。

胡麻に含まれる抗酸化物質ゴマリグナンは、老化の原因となる活性酸素を除去すると言われている。また、悪玉コレステロールを減少させたり、骨粗鬆症を防ぎ、肝機能を向上させる役割があるといわれていて、とても栄養豊かな食品である。

また、吉野葛など葛のでん粉質のイソフラボンは、消化器官の働きを補い、血糖の上昇を抑えるともいわれている。

胡麻豆腐は口当たりがよく、夏場の食欲のない時期の栄養補給に適している。

料理のふるさと

