

各 位

2020年2月18日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

忙しくて料理する時間はないけど、できるだけ体にいいものを食べたい。
そんな人のための本当に使える豆腐レシピ本『忙しくて余裕ない日は、豆腐にしよう。』発刊

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、書籍『忙しくて余裕ない日は、豆腐にしよう。』（今泉久美／著、女子栄養大学栄養クリニック／監修）を発刊しました。



〔本書の概要〕

仕事や家事で忙しい毎日、食事を作るのは正直、しんどい。

外食が続くとお金や健康が気になるけど、家で作るとなると時間にも気持ちにも余裕がない!

そんなときこそ、豆腐にしませんか。

豆腐をおすすめするポイントは、1)とにかく安い!いつでもどこでも買える、2)手間なく簡単に調理できる、3)いろんな料理に仕えて毎日食べても飽きない、4)栄養が手軽にとれて健康食品として超優秀、5)ヘルシーでダイエットにも美容にも効果的! だから。

豆腐といえば小鉢のイメージですが、本書で紹介するのは1〜2人分から作れて、メインにもなるボリューム感。料理研究家の今泉久美さんが、毎日の暮らしに無理なく取り入れやすい豆腐を使ったレシピを67品紹介します。一品だけ作って青菜の味噌汁とごはんを添えたり、本当に面倒なときには一品選んで晩酌のおともにしても、毎日のさまざまなシチュエーションにあわせて作れる構成で、時間と気持ちにすこし余裕が生まれる一冊です。

〔内容例〕

はじめに

仕事が終わってしまえば毎日、家事も作るのは
正直、しんどい。
外食が続くおとも健康も気にならなくて、
疲れて作ることも。
時間にも気持ちにも余裕がない。
そんなときに頼れる食材があります。
そう、豆腐です。

近くのスーパーやコンビニに絶対売っていて、
料理するのに手間がかからない、
どんな食材や味つけにもなじんでくれて、
体にとてもいい。

本書では、
火を使わずに済ませたい日の「のせるだけ」
あったかいものが食べたい日の「レンジ蒸し」
いつも肉野菜炒めになっちゃうときの「炒めるだけ」
小鉢をちまちま作りたくないときの「ひと皿で満足」
というように、その日の状況にあわせて選ぶ
かんたん豆腐レシピの品を紹介します。

3

豆腐といえば小鉢のイメージだけで、本書で紹介するのは、
1〜2人分から作れて、
メインにもなるボリューム感。
ここから一品だけ作って、お味噌汁とごはんを添えたり、
豆乳たっぷりの汁物や煮物、おじやなら安心。
豆腐たっぷりの汁物や煮物、おじやなら安心。
一品だけ選んで晩酌のおともにしても
いすれも、すこしの時間で大満足をお楽しみいただけます。

豆腐は良質なタンパク質を含み、コレステロールはゼロ。
低脂肪・低カロリーで美容にいいことも知られています。
加えて、腸胃をゆるめ、肥満やむくみを防ぐなどの
新たな効能が次々と明らかになってきています。

日本の食文化と健康を支える食材として、
本書を活用して、たけと嬉しむ。

今泉久美

5

◎レシピにあわせた時短ポイントも充実！

時短 POINT

その① 和え衣の作り方
泡立て器で混ぜるだけで
簡単和え衣に



本編豆腐は1〜2分ゆでるだけであげておけば、熱熱がたれる頃には水分が抜け、かんたんに水切りできます。これにすりごまや練りごま、調味料を加えて泡立て器でゆでながらかき混ぜれば、豆腐を裏ごししたと、すり練りごまのすりつぶしたと、おいしい白和え衣ができます。

その② 押し豆腐の作り方
豆腐を半分の厚さに切ってから
重しをのせることで、
水きり時間を短縮！



押している間に、シヤーを引いたり、粉の量を調節したりして、押し豆腐も30分で完成！

豆腐で作る定番の副菜といえば、白和え。なめらかな口当たりやさしい味は、ヘルシーで栄養も再生素材！でも、イチから作るのと比べると、豆腐に重しをのせて水きりしたり、蒸こしたりするのは、かなりの手間です。本書では、この水きり時間を短縮するための、押し豆腐の作り方を紹介します。押し豆腐は、水きり時間を短縮し、かつ、水っぽくなりません。かんたんにできる押し豆腐も、野菜と和えたり、にひつたりです。

裏ごしもすり鉢も不要。
豆腐をサラダ感覚で手軽に食べよう！

67

1 のせるだけ——豆腐なら火を通す手間もなし。トッピングを変えれば無限に楽しめる！



オクラおかかのせ豆腐

ネバネバの味付きオクラがからみ合い、さっぱりおいしい

材料 (1~2人分)
 木綿豆腐 — 1丁 (300~350g)
 オクラ — 5本
 しょうゆ — 小さじ2
 削り節 — 適量

作り方
 1. 豆腐は水けをきる。
 2. オクラは塩濃度(ゆで液)をまぶしてこすり、洗って水けをふき、薄切り小口切りにする。オクラにしょうゆを加え、混ぜる。
 3. 器に1を盛り、2をのせ、さらに削り節をのせる。

ポイント
 やわらかい豆腐には、食物繊維が豊富で腸ごとのあるオクラを合わせることで、腸の動きが促されて消化感が得やすくなります。



明太万能ねぎのせ豆腐

ピリッと辛くて旨みのある明太子で冷やごごがこぼれそうに

材料 (1~2人分)
 木綿豆腐 — 1丁 (300~350g)
 明太子 — 1/2粒 (40g)
 万能ねぎの小口切り — 3本分
 ごま油 — 小さじ1

作り方
 1. 豆腐は水けをきる。
 2. 明太子は薄皮を除き、万能ねぎ2本分、ごま油を混ぜる。
 3. 器に1を盛り、2をのせ、残りの万能ねぎをふる。

ポイント
 明太子の塩けやごま油の風味で豆腐を煮ることで、調味料は不要。雑念を上手に控えながら、おいしくいただけます。

明太万能ねぎのせ豆腐、オクラおかかのせ豆腐、ハムセロリのせ豆腐、アボカドしょうがのせ豆腐、なめたけねぎのせ豆腐、トマトシャンツアイのせ豆腐、温泉卵のせ中華風豆腐、おろしらすのせ豆腐

2 レンチン蒸し——レンチンなら調理もあっという間。放っておいてもおいしい豆腐料理に



レンチン豆腐の納豆とろろかけ

とろろ&ネバネバの納豆がからんで口当たりバツグン

材料 (1~2人分)
 木綿豆腐 — 1丁 (300~350g)
 納豆 — 1パック (40g)
 めんつゆ(3倍濃縮) — 大さじ1~1½
 長いものすりおろし — 60g

作り方
 1. 豆腐は半分に切って耐熱皿に敷いて蒸べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
 2. 納豆は混ぜ、粘りが出たらめんつゆを加えてさらに混ぜる。
 3. 1の水けをきって器に盛り、長いものと2をかける。好みで七味唐辛子をふる。ねぎや海苔をのせるといい。

ポイント
 豆腐の粘りを整える効果のある長いもの、納豆のネバネバと相まって食べやすく、飲み会続きの翌日などにもおすすめです。



レンチン豆腐のキムチごま油かけ

仕上げにごま油をかけて味をなじみやすく！お手軽温野菜

材料 (1~2人分)
 木綿豆腐 — 1丁 (300~350g)
 白菜キムチ — 50g
 ごま油 — 小さじ2


作り方
 1. 豆腐は半分に切って耐熱皿に敷いて蒸べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
 2. キムチは5mm幅に切る。
 3. 1の水けをきって器に盛り、2をのせ、ごま油をかける。

ポイント
 乳酸菌やビタミン類が豊富なキムチと、タンパク質やカルシウムの摂れる豆腐はバランスのいい組み合わせ。



レンチン豆腐のキムチごま油かけ、レンチン豆腐の納豆とろろかけ、レンチン豆腐のさば缶にらだれ、豆腐と豚しゃぶ肉の重ねレンチン蒸し、豆腐とハムねぎのレンチン蒸し、豆腐ともやしのピリ辛レンチン蒸し、手作りレンチン豆腐

3 汁物とスープ——汁物で温まる、満腹感を得る！具を豆腐にすることで栄養面も充実



かんたん酸辣湯

豆腐を加えることで、スープの酸味と辛みがほどよくマイルドに。

材料 (2人分)

絹ごし豆腐 — 1/2丁 (150g)
 しめじ — 小1/2パック (50g)
 長ねぎ — 8cm
 フライパン — 3個
 ごま油 — 大さじ1
 A「水 — 2カップ
 鶏がらスープの素 — 小さじ1
 酒 — 大さじ1
 B「しょうゆ — 小さじ1
 こしょう — 適量 (多め)
 塩 — 少々
 片栗粉 — 大さじ1/2
 溶き卵 — 1個分
 酢 — 大さじ1
 こしょう、ラー油 — 各適量

作り方

1. 豆腐はひと口大に切る。しめじは石づきを取ってほくす。長ねぎは斜め薄切りにする。フライパンは縦半分に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、しめじと長ねぎを入れて炒め、Aを加えて煮立てる。お水を引く。豆腐、Bを加えて味を調える。
3. 片栗粉を水大さじ1で溶き、2に加えてとろみをつけ、フライパンを加える。さらに溶き卵を加えてさっと煮る。火を止めて酢を加え、器に盛り、好みの量のこしょうとラー油をふる。

memo

しめじは、よのきやしいたけなど茎にあるきこで代用してもOK。野菜は玉ねぎ、にんじんのうす切りなど常備の野菜を使っても。

50

豆腐、キャベツ、わかめのだしいらすみそ汁、豆腐となめこのだしいらすみそ汁、豆腐、ズッキーニ、ベーコンのだしいらすみそ汁、豆腐、トマト、にらのだしいらすみそ汁、かんたん酸辣湯、洋風コーン豆腐スープ、豆腐と玉ねぎのカレースープ

4 和えるだけ——裏ごしもすり鉢も不要。豆腐をサラダ感覚で手軽に食べよう！



白和え 2種

ふわっと口当たりのいい和え衣。柿の甘み、春菊のはのかかな苦みがいいアクセントに。

柿の白和え

材料 (1~2人分)

A「本絹豆腐 — 1/2丁 (150g)
 白すりごま、白練りごま (※) — 各大さじ1
 薄口しょうゆ、砂糖 — 各小さじ1
 塩 — 極少々
 柿 — 1個 (皮剥き約150g)

※白練りごまがない時は、白すりごま大さじ3で代用すればOK

作り方

1. 鍋に油を沸かし、豆腐を入れてざっと半切りにし、湯をまよやかで、ざるにかけて粗熱をとる。ペーパータオルで包んで水けをしぼり、残りのAを加えて泡立て器で混ぜる。
2. 柿は皮をむき、へたを取ってあれば種を除き、1.5cm角に切る。1と混ぜ、器に盛る。

春菊の白和え

材料 (1~2人分)

A「本絹豆腐 — 1/2丁 (150g)
 白すりごま、白練りごま (※) — 各大さじ1
 薄口しょうゆ、砂糖 — 各小さじ1
 塩 — 極少々
 春菊 — 150g
 しょうゆ — 少々

作り方

1. Aの材料で和え衣を作る (上記参照)。
2. 春菊は4cm幅に切り、塩湯量 (分量外) を加えた熱湯に輪から入れてゆで、冷水にとる。水けをしぼり、しょうゆをふって和え、さらにしぼる。
3. 1と2を混ぜ、器に盛る。

memo

冷蔵庫に凍った野菜も、この衣で和えれば立派な一品に。食感が柔らかく、春菊や雑草に比べごまをたっぷり入れた白和えです。

58

柿の白和え、春菊の白和え、アボカドのゆずこしょう白和え、ズッキーニのごま白和え、豆腐とコーンのザーサイ白和え、押し豆腐とたたききゅうりの梅みょうが和え、押し豆腐、しらす、ルッコラのしょうゆごま油和え、押し豆腐、生ハム、クレソンの塩オリーブ油和え

5 煮るだけ——火加減も火通りも気にしない！豆腐なら、煮物だってかんたんにできる



冷凍豆腐と豚しゃぶの水菜肉豆腐

肉の旨みが溶け出したけど、ジュワジュワと豆腐にしみ込んで絶品

材料 (2人分)
 冷凍豆腐 (P69参照) — 1丁分
 水菜 — 1/2束 (100g)
 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉 — 100g
A 「だし」 — 1/2カップ
 薄口しょうゆ、みりん、酒 — 各大さじ1/2
 七味とうがらし — 少々

作り方
 1. 冷凍豆腐は解凍して水けをしぼり、8つに切り、もう一度水けをしぼる。水菜は4~5cmに切る。
 2. 鍋にAを煮立て、弱火にして豚肉をほぐし入れ、あくを引く。冷凍豆腐を加える。ふたをして3~5分ほど煮る。
 3. 肉と豆腐を取り出し、強火にして水菜を加えて、上下を通してさっと煮る。器に盛り、七味をふる。

memo
 豚肉の代わりに牛しゃぶしゃぶ肉や薄切り肉、ツナ魚やサバ缶もよく合います。豆腐を厚揚げに代えてもいい。

70

冷凍豆腐と豚しゃぶの水菜肉豆腐、冷凍豆腐の小松菜おかか煮、豆腐ときのこのたらこ煮、豆腐の片栗粉まぶし煮、3種だれの湯豆腐（おかかねぎだれ、ゆずこしょうオリーブ油だれ、しょうがポン酢しょうゆだれ）豆乳湯豆腐

6 炒めるだけ——どんな味付けにもハマる豆腐を肉代わりに使えば、バリエが広がる！



基本の麻婆豆腐

少ない材料で作れて味は本格派！

材料 (1~2人分)
 木綿豆腐 — 1丁 (300~350g)
 豚ひき肉 — 100g
 サラダ油 — 大さじ1
A 「しょうがのみじん切り」 — 1かけ分
 にんにくのみじん切り — 1/2かけ分
 長ねぎのみじん切り — 5cm分
B 「水」 — 1/2カップ
 酒、しょうゆ — 各大さじ1
 オイスターソース — 少々
 粗びき黒こしょう — 適量 (多め)
 片栗粉 — 大さじ1/2
 粗びき黒こしょう、粉山椒 — 好みで適量

作り方
 1. 豆腐は2cmくらいの角切りにする。
 2. フライパンに熱油を熱かし、豆腐を入れて2分ほどゆで、ざるにあけて水けをきる。
 3. フライパンをふき、サラダ油とひき肉を入れて炒める。ほれてボロボロになったら、Aを加えて全体を混ぜながら炒める。
 4. Bと2を加えて煮立て、2分ほど煮る。片栗粉を水大さじ1で溶き、数回に分けて加え、とろみをつける。器に盛り、好みで黒こしょう、粉山椒をふる。

memo
 本格的な麻婆豆腐でも一層おいしい。黒こしょうはOK、ゆでた唐辛子と一緒にしてもいい。

87



ゴーヤキムチ豆腐チャンプルー、コーンとツナの炒り豆腐、さば缶とにんじんの炒り豆腐、基本の麻婆豆腐、きのこ入り塩麻婆豆腐、冷凍豆腐のピーマン塩昆布炒め、冷凍豆腐の豚バラもやし炒め

7 ひと皿で満足——おかずを何品も作らなくてもOK！豆腐ならひと皿に全部詰め込める



とろとろしょうがあんかけ豆腐丼

とろとろ、つゆだけで胃腸にやさしい。しょうがはんにんにもぴったりの組み合わせ。

材料（1人分）
 絹ごし豆腐 1/2丁（150g）
 小松菜 60g
 A だし 1カップ
 薄口しょうゆ、みりん、酒 各大さじ1杯
 B 片栗粉 大さじ1/2
 だし 大さじ1
 しょうがのすりおろし 小さじ1
 温かいごはん 150g

作り方

1. 豆腐は小さめの角切りにする。小松菜は根元を4つ割りにして洗い、1.5cm長さに切る。
2. 鍋にAを煮立て、1を加えて2分ほど煮る。よく混ぜたBを数回に分けて加え、とろみがついたら火を止めてしょうがを混ぜる。
3. 器に温かいごはんを盛り、2をかける。しょうがの代わりにわかずみも添えても。

memo

しょうがとあんが体が温まり、代謝も上がるヘルシーです。野菜はチンゲン菜やもやし、にらなどお好みのものでOK。

とろとろしょうがあんかけ豆腐丼、じゃこ油かけ豆腐丼、さば缶とレタスの豆腐和え麺、豆腐とにら玉味噌おじや、豆腐とかぶの豆乳がゆ、豆腐チヂミ、豆腐の炊き込みごはん

8 ボリュームおかず——油で焼く、揚げる。旨み食材を足す。豆腐が“ごはんがすすむおかず”に変身



豆腐のガーリックステーキ

肉に負けない存在感！ごろごろトマトソースがまたおいしい。

材料（1〜2人分）
 木綿豆腐 1丁（300〜350g）
 ブチノコ 12個
 ベーコン 2枚（30g）
 A しょうゆ、みりん 各小さじ1/2
 オリーブ油 大さじ1杯
 小麦粉 少々
 にんにくのみじん切り 1かけ分
 塩、粗びき黒こしょう 各ごく少々
 パセリ 少々

作り方

1. 豆腐は厚みを半分に切り、ペーパータオルに包んで水気をきる。ブチノコは横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、1の豆腐全体に小麦粉をまぶして並べ入れる。両面香ばしく焼き、Aを全体にかかめて器に盛る。
3. フライパンを洗って残りのオリーブ油（小さじ1くらい）、ベーコン、にんにくを入れて火にかける。香りが出てベーコンがカリッとしたら、ブチノコの切り口を下にして加えてさっと焼き、全体を混ぜて器、黒こしょうをふる。
4. 2に3をかけ、パセリをちぎって散らす。

memo

時間がたてば、作りかたまでの段階でも揚げ豆腐がおいしい。3のトマトソースをかける。さらにおいしく見た目の華やかさもアップします。

豆腐のガーリックステーキ、押し豆腐のマヨチーズ焼き、押し豆腐とハムのポテトグラタン、ぐつぐつ肉みそ豆腐、豆腐まるごと一丁あさり豆乳鍋、揚げだし豆腐

9 その他の大豆で——もれなく栄養価の高い大豆製品。ヘルシーでおいしいレシピを日替わりで

大豆のチリビーンズ風

チリソースがなくてもOK！
一晩とがらしで
旨辛のチリ味にアレンジ

材料 (約4人分)

大豆ドライパック — 150g
合いびき肉(赤身) — 100g
玉ねぎ — 1/2個 (100g)
にんじん — 小1/2本 (50g)
にんにくのみじん切り — 1かけ分
オリーブ油 — 大さじ1
A 塩 — 小さじ1/4
— 味とうがらし、こしょう各少々
B トマトカット缶 — 200g
水 — 1/2カップ
チキコンソメスープの素 — 1/2個
ローリエ — 1枚

作り方

1. 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
2. 厚手の鍋にオリーブ油、にんにく、玉ねぎ、にんじんを加えてふたをし、ときどき混ぜながらしんなりするまで炒め合わせる。
3. 野菜がしんなりしたらひき肉とAを加えて炒め、肉の色が変わって赤っぽくなったら、豆と水を加えて煮立てる。ときどき混ぜながら、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
4. 味を見て、足りなければ塩、こしょう、一味とうがらし(分量外)を加える。

豆花風
大豆ドライパックは豆本来のホクホクした食感が味わえます。水煮の場合は栄養素や旨みが逃げないもので、水の代わりに汁を加えます。



大豆、長いも、にんじんの和風ピクルス

だしの風味がしつかり、酸味控えめでパクパクいけちゃう！

材料 (約4人分)

大豆ドライパック — 100g
にんじん — 小1本 (100g)
長いも — 5cm (100g)
A 酢 — 大さじ1
砂糖、塩 — 各大さじ2
塩 — 小さじ1/2

作り方

1. にんじん、長いもは5mm×1cm程度の細切りに切り、大豆とともに耐熱がわりに入れる。鍋にAを煮立てる。
2. Aが熱いうちに酢のみを加え、ときどき上下を返して冷めると味がなじみます。

豆乳ヨーグルトケーキ
大豆油で4〜5分焼くOKなので、焦げずにすれば忙しい朝にも、タンパク質やビタミンが手軽に摂れます。

オクラ納豆、アボカド納豆、いか納豆、梅めんつゆ納豆ドレッシング、玉ねぎしょうゆ納豆ドレッシング、ツナと玉ねぎの焼き油揚げ、納豆とチーズの焼き油揚げ、大豆、長いも、にんじんの和風ピクルス、大豆のチリビーンズ風、豆花風、豆乳ヨーグルトケーキ

○書誌データ

書名：忙しくて余裕ない日は、豆腐にしよう。 発売日：2020年2月14日

著者：今泉久美 定価：1296円(本体価格1200円) 判型：46判並製

<https://www.yamakei.co.jp/products/2819450400.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を株式会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：綿

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>