

# PRESS RELEASE

報道関係者 各位

## かんたん、ヘルシーで節約にも最適！ 豆腐と油揚げを使ったレシピ本 こんな定番書欲しかった！ 『真藤舞衣子の まいにちおいしい！ 豆腐と油揚げ』全95品



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：高橋秀雄）は、2023年2月24日（金）に『真藤舞衣子の まいにちおいしい！ 豆腐と油揚げ』（著：真藤 舞衣子）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

良質な植物性タンパク質源で、近年「プラントベースフード」として改めて注目されている豆腐。栄養豊富で食べやすい油揚げ。どちらも安価で高たんぱく質、ダイエットに使用されることも多い食材です。つい似たような調理で飽きてしまいがちですが、実はほんのひと工夫で毎日でも食べたくなる絶品料理に。健康をおいしく育む豊富なレシピを紹介します。

### ポイント① 「豆腐と油揚げ」を使ったレシピで、まいにちの食事から健康なからだを作る！

安価でいつでもどこでも買える家計応援食材「豆腐と油揚げ」。

植物性たんぱく質が豊富で、時代のニーズ「高たんぱく食」にもお役立ち。食欲がないときにも食べられる。

／さらに！ かんたんな調理で満足度の高い料理がたくさんできる！／

豆腐  
冷  
あえ

ひ  
じ  
き  
の  
白  
あ  
え

ほう  
れ  
ん  
草  
、  
に  
ん  
じ  
ん

縦切りたまごコクをかきた白あえ表  
井から変わらぬおいしいレシピ

材料(2〜3人分)  
 まいたけ(ほぐす) …… 1パック  
 にんじん(薄切細切り) …… 30g  
 ほうれん草(5cm長さに切る) …… 4株  
 しらたき(食べやすく切る) …… 40g  
 芽ひじき(乾物) …… 3g  
 白あえ衣  
 水揚げ豆腐(しっかり水切り) …… 1丁  
 白練りごま、うす11しょうゆ …… 各大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1½

作り方  
 ① 鍋に湯を沸かし、まいたけ、にんじん、ほうれん草、しらたき、ひじきの順にそれぞれゆで、ざるにあげて湯をきる。ほうれん草は水気をしぼり、ペーパーでしっかり水分をとる。

② すり鉢かボウルに白あえ衣の材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。①を加えてよくあえる。

※ ひじきはほかの具と一緒にゆでると、水気が切りにくい、香りも色を生かしたので、ひじきは最後に混ぜる。

015

大豆由来のコクがあり、料理初心者でもおいしくできる。

014

料理が時短・かんたん・アレンジ豊富。  
※本書ではおいしくなるポイントも掲載。

### 原料である「大豆」の主な効能とは…？

- 【イソフラボン】更年期障害、骨粗しょう症を予防
- 【サポニン】肥満、がんを予防
- 【レシチン】動脈硬化を予防
- 他にも…便秘解消、肉と置き換えて血中コレステロール値抑制など…

- ・生活習慣病の予防や老化防止に。
- ・大豆は消化が悪いので、加工品の豆腐などで摂取するのがベター！

※『正しい知識で健康をつくる あたらしい栄養学』より

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k\_koukoku@takahashishoten.co.jp

**ポイント② 気取らない一品から料理屋さん風の逸品まで。豆腐料理 65 品と油揚げ料理 30 品**

●きちんと知りたい「定番料理」から手軽な「アレンジ料理」まで、すべてがリピート必至の豊富なレシピを紹介。



**豆腐**

- 【冷たい豆腐料理】 みょうが冷ややっこ、ザーサイ豆腐 ほか：全 13 品
- 【温かい豆腐料理】 えびあんかけ豆腐、精進キーマカレー ほか：全 30 品
- 【飯・麺】 とうめし、くずし豆腐あんかけそば ほか：全 7 品
- 【スイーツ】 豆腐パウンドケーキ、豆腐きな粉もち ほか：全 5 品
- 【COLUMN】 おからのサーモンサラダ、アボカドの湯葉あえ ほか：全 10 品

**油揚げ**

焼き油揚げのねぎあえ、お揚げパスタ ほか：全 30 品

●いつもの定番料理も、ほんのひと工夫でおいしさがぐんとランクアップ。レシピ中にもポイントを掲載！

**かるめ水切り**

ペーパーをしいた網ざるをのせたバットに豆腐をのせてペーパーをかき、バットのせて重しし、1kgの重のせて、約1時間に乾燥させます。

→ 豆腐液、豆腐、揚げ油、など。

**レンジで手軽に**

かるめ水切りは、電子レンジにかけると、豆腐を耐熱容器に入れ、ラップをしなくて電子レンジに100gあたり1分かけます。

**ふき水切り**

料理に使う前にペーパーでふいて水分をとる。ふき水切りをすることで、豆腐を耐熱容器に入れ、ラップをしなくて電子レンジに100gあたり1分かけます。

→ スープ、醤油、豆乳、豆腐、など。

**しっかり水切り**

ペーパーをしいた網ざるをのせたバットに豆腐をのせてペーパーをかき、約1時間に乾燥させ、約1kgの重のせて、約1時間に乾燥させます。

→ 豆腐液、豆腐、揚げ油、など。

**ひと晩おいた後**

料理にあわせた水切りで、仕上がりが水っぽくならず、よりおいしくなる。

**手で切る**

**つぶす**

**回す**

切る、つぶす、なめらかにして使う

水切した豆腐は、手でつぶすか、ハンドブレンダーでつぶすか、フードプロセッサーでつぶすか、ミキサーでつぶすか、など、お好みの方法でつぶすことができます。

手でつぶす場合は、つぶすときに油が飛び出すので、油を吸ったペーパーを敷いてつぶすと、油を吸ったペーパーが油を吸い取り、油が飛び出さず、なめらかにつぶすことができます。

ハンドブレンダーでつぶす場合は、ハンドブレンダーの先端を豆腐の中心に当て、回すように動かすと、なめらかにつぶすことができます。

フードプロセッサーでつぶす場合は、フードプロセッサーの容器に豆腐を入れて、フードプロセッサーの蓋を閉め、回すように動かすと、なめらかにつぶすことができます。

ミキサーでつぶす場合は、ミキサーの容器に豆腐を入れて、ミキサーの蓋を閉め、回すように動かすと、なめらかにつぶすことができます。

形を変えることで食感だけでなく味も変わる。

**【著者】**

**料理家：真藤 舞衣子 (シンドウ マイコ)**



- 東京都生まれ。会社勤務を経て、京都の大徳寺内塔頭にて1年間生活。その後渡仏し、リッツ・エスコフィエにてディプロマを取得。帰国後、赤坂でカフェ&サロンを6年半営み、山梨県に移住。「Sustainable Table my-anYAMANASHI」をオープン。
- レシピ本執筆、料理教室主催、商品開発、テレビやラジオの出演、食育・発酵食レシピ講座、ワイン・日本酒など酒と食の講演会、山梨県6次化産業アドバイザーなど広く活躍。YBS山梨放送「ててて！TV」レギュラーコメンテーター。料理ジャンルはもちろんのこと、ライフスタイル誌でも活躍。

**【書誌情報】**

1,760円(税込)、B5判、128ページ、ISBN：978-4-471-40887-9 『真藤舞衣子の まいにちおいしい！ 豆腐と油揚げ』

【当りリリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広告・広報部

TEL：03-5957-7061 FAX：03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k\_koukoku@takahashishoten.co.jp