



地域に根ざす 郷土料理

～ピーナツ豆腐～

ピーナツ豆腐は、ピーナツにさつまいものでんぷんやかたくり粉を混ぜて作られているもので、栖本町内では、主に法事の際に食べられています。つやのあるプルンとしたピーナツ風味の豆腐に、お好みで砂糖みそや梅みそをつけてお召し上がりください。



★ 材料（約4～6人分）

- 生の落花生（ピーナツ）・・・ 1カップ
- さつまいものでんぷん・・・ 1カップ
（片栗粉、くず粉でもよい）
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 6～6.5カップ

※砂糖みそや、梅みそなどで食べる

★ 作り方

1. ピーナツを一晩水に漬け、薄皮をむく。
2. ①に、水を加えてミキサーにかけ、さらしの袋でこす。
3. ピーナツの搾り汁を6～6.5カップ鍋に入れ、でんぷんを加える。
4. 木しゃもじで、とろんとなるまで中火でよく混ぜながら加熱する。
5. 火を弱めて30分以上練る。練れば練るほど、やわらかい豆腐ができる。
6. 流し缶などに移して冷まし、固まってから切りわかる。

提供：市食生活改善推進員協議会

