

木綿豆腐と絹ごし豆腐のちがひ

*ちがひを調べてみた
ちがひ

- ・私の家では絹豆腐が多く、たまに木綿豆腐を食べるとさらさらとした食感で今日はちがひかと思う時があるから。

豆腐の作り方

- ・水につけた大豆をつぶしてしぼる。
- ・おからと豆乳に分けて、豆乳にニガリなどを加えて型に入れて固める → 絹ごし豆腐
- ・型に入れて固まる物を沢山の穴が開いた型に入れて固める。 → 木綿豆腐

栄養

- ・同じ豆腐でも製法のちがひで栄養素が少しちがう。

・絹ごし豆腐 → 水分が多いので水よう性のヒタミン、カリウムが多い。

・木綿豆腐 → タンパク質、カルシウム、鉄分が多い。

それぞれに合った料理

木綿豆腐 (水分が少ないので味だしみこみやすい)

豆腐ステーキ マーボー豆腐
豆腐ハンバーグ いろ豆腐
あかだし豆腐

絹ごし豆腐

↓
クラゲ あえもの
ちゅうご なで物

「木綿豆腐と絹ごし豆腐のちがひについて」

木綿豆腐と絹ごし豆腐の違いを知ると、料理をするときにどちらの豆腐を使うか考えることができるようになりました。