

# 青空こんね新聞

前回に引き続きこんねの畑で採れた大豆加工品に奮闘中！

## KONNE'S FARM SOYBEANS PROJECT

今年も  
美味しい大豆  
いっぱい作るよー！

大豆は大事！

Project Start of Soybeans  
by KONNE'S FARM



## 大豆プロジェクト本格始動

大阪から大豆のプロフェッショナル(株)山口食品さんの山口宗太郎社長をお招きしてご指導いただきました。

大豆加工製品を作る上で基本的な工程である、豆乳やおからの製造方法を中心に大豆加工商品の可能性やノウハウなどを、熱心にご指導いただきました。身近な大豆加工食品として豆腐や油揚げ、がんもなどが挙げられますが、納豆や味噌、醤油など発酵製品はもちろん、大豆は食用油の原料にもなります。様々な加工品へと生まれ変わり、「畑の肉」と言われるほど栄養が豊富に含まれた大豆を、今年も愛情持つて育てていきたいと思います。



今回は豆腐作りの過程をご紹介！



みんなの畠  
こんね  
TOMUTE'S SMILE PROJECT  
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町 166 番 25  
TEL : 0157-32-8715 / FAX : 0157-32-8716  
<http://tomutenomori.or.jp>

南大通り ★こんねの畠

■ 飲み食い処  
山小屋

至三輪

■ 水谷整骨院

■ 猫の病院

■





# こんねNews

The friends of a Farm of KONNE



最近こんねの畑であつたあんな事、こんな事をご紹介致します。

## 地味な豆取り作業でも集中力を發揮!

冬場のメインの作業となる、鞘から豆を取り出す豆取り作業はとても地味なもの。その地味な作業もなんのその、皆とても集中して進めてくれています。さらに豆の選別もお手の物。虫食いや欠けている豆をよけるのはもちろん、大・中・小の大きさに綺麗に選別してくれる様は見ていて圧巻です。



今年も丹精  
込めて  
作ります!



## 今年もいよいよ始まります!

2月下旬にビニールハウスを張り終え、あとは雪が溶けるのを待つのみの状態です。こんねでは今年もグリーンとホワイト2種類のアスパラから販売開始したいと思っております。4月下旬頃を楽しみにお待ちください。



CHIZUKO'S Speciality Recipe

## 「大豆と豆腐のふわふわつくね」

大豆と豆腐を使ったヘルシーで美味しいふわふわなつくねです。  
お弁当にもぴったりなイソフラボンたっぷりの逸品です。

大豆と豆腐のふわふわつくね【材料(2人分)】

### 〈作り方〉

- 大豆の水煮 ..... 150g
- 木綿豆腐 ..... 1/2丁(約200g)
- 生姜 ..... 1かけ
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 塩・こしょう ..... 各少々
- 卵黄 ..... 1個

- ①豆腐はしっかり水切りをする。
- ②ボウルに①を入れ、滑らかになるまで潰す。すりおろした生姜、片栗粉、塩、こしょうを入れよく練り混ぜ、大豆も潰しながら加える。
- ③全体を混ぜ6等分にし、平たい丸型にまとめる。
- ④フライパンに油をひき③を並べ中火で焼く。焼き色がついたら上下を返し、蓋をして蒸し焼きにする。(一旦取り出す)
- ⑤フライパンをきれいにし、タレの材料をよく混ぜ入れ、弱火にかけてとろみがついたら火を止める。④を戻し入れ、タレを絡めて器に盛り卵黄を添える。

### 【タレ】

- 醤油 ..... 大さじ1
- 砂糖・みりん・酒 ..... 各大さじ1/2
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 大さじ1
- サラダ油・大葉・白ゴマ ..... 適量



お好みでスライスチーズを  
のせてもOK!



こんねのやさいは以下のお店で購入出来ます。



ベーカリーカフェ

ローフ  
**LOAF**

〒090-0015  
北海道北見市公園町166-29  
【営業時間】10:00 ~ 18:00  
【定休日】火曜日 【TEL】0157-22-8772

f facebook

