



ゆし豆腐

沖縄で作られている豆腐には、弾力があって炒め物にもくずれない島豆腐とフワフワとして柔らかいゆし豆腐があります。その作り方は、水に一晩浸した大豆を砕き絞り、その生豆乳を煮る。煮立てた豆乳に苦汁（にがり）をゆっくり加えると、固まりかけた状態になるのが、ゆし豆腐です。本土では、「くみ豆腐」「おぼろ豆腐」といいます。

ゆし豆腐の主な原料はどれですか？

- ①大豆
- ②アーモンド
- ③ピーナッツ

ヒント

・畑の肉といわれ、植物性たんぱく質が多くふくまれています。

