

牛乳のコクがおいしい！

カルシウムごま豆腐



◎材料◎

- クリアガー5A・・・大さじ2.5杯（約25g）
- 砂糖・・・・・・・・大さじ10杯（約100g）
- 練りゴマ・・・・・・・・100g（好みで調整）
- 豆腐・・・・・・・・1/4丁（100g 絹でも木綿でもよい。水切り不要）
- 牛乳・・・・・・・・2カップ半（500cc）
- 塩・・・・・・・・少々

◎作り方◎

- ① クリアガー5Aと砂糖を乾いた器であらかじめ混ぜておく。
- ② 練りゴマと豆腐をボールに入れ、スプーンを使い豆腐の粒が見えなくなるまでよく混ぜる。
固くパサパサしてくるようなら、分量から牛乳を足し、やわらかいペースト状にしておく。
- ③ 鍋に牛乳と①を加え、沸騰直前（約90℃）
- ④ ②のゴマを加え、なめらかに混ぜたら火を止める。
- ⑤ 塩を加えて味を引き締め、型に流して出来上がり。

★黒ゴマを使うと風味豊かなコクのあるゴマ豆腐が作れます。
白ゴマを使うとやさしい風味に作れます。

★あっさり仕上げたい時は（夏の時期など）クリアガー5Aの量を減らして、
大さじ2杯にします。やわらかめになって口当たりが軽くなります。

クリアガーで手作り！
トマトジャム



◎材料◎

クリアガー5A	5～10g	(0.5～1.0%)
トマト(果肉、ピューレ)	750g	
オレンジジュース	150cc	
砂糖	450g	
レモン汁	大さじ1～2	
塩	少々	

◎作り方◎

- ① トマトは洗い湯むきしダイスカットにします。
 - ② ダイスカットしたトマトの約半分(375g)をミキサーにかけ、ピューレ状にします。残りは種を取り除き、とっておきます。
 - ③ クリアガー5Aと砂糖を計り、乾いたボウルに入れ混ぜ合わせます。
 - ④ 鍋にピューレ状のトマトとオレンジジュースを入れて、③を少しずつ振り入れてかき混ぜたら中火にかけ、木ベラで静かに鍋の底をすくうようにかき混ぜながら沸騰させます。
 - ⑤ 沸騰したら、残りのダイスカットしたトマトを加えて、中火でアクを掬いながら約20分程煮詰めます。
 - ⑥ 最後にレモン汁と塩を加え、かき混ぜ再度1～2分位煮詰め火を止めます。
- ★ 甘さは砂糖の量で調整して下さい。
 - ★ 固さを確かめるには・ ・
小さな器に少量の水を入れ、1滴落としてみて、散ることなく固まるのが目安です。
 - ★ 甘みの少ないジャムは常温では腐敗が進みやすいので、冷蔵庫で保管して下さい。

とろけるような

本格杏仁豆腐

◎材料◎（8人分）

クリアガー5A・・・大さじ1杯
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4杯
米粉・・・・・・・・・・大さじ1杯
杏仁霜（きょうにんそう）大さじ1杯
（無ければアーモンドエッセンス少々）
牛乳・・・・・・・・・・3カップ



シロップ

砂糖・・・・・・・・・・大さじ3杯
レモン汁・・・・・・・・小さじ1～3杯
水・・・・・・・・・・1カップ(200cc)

◎作り方

- ①あらかじめクリアガー5A、砂糖、米粉、杏仁霜を乾いた器に入れ混ぜ合わせます。
 - ②鍋に牛乳を入れ①を振り入れかき混ぜます。
 - ③②を中火にかけ木べらで鍋の底をすくう様に静かにかき混ぜながら鍋のふちがぷくぷくになる（90℃）まで加熱し火を止めます。
 - ④③を7分程ゆっくりかき混ぜ60℃位になってから容器に流し固めます。
（分離を防ぎます。）
 - ⑤お召し上がる際は大きめのスプーンで取り分け一口大にカットしたキューイフルーツやバナナ等を適宜あしらいシロップを注ぎます。
- ★杏仁霜（きょうにんそう）は、あんずの核、甜杏仁（てんあんにん）の粉。
これで作りますと味も香りも本格的な杏仁豆腐になります。
固さはクリアガー5Aの量で、又、甘味度は砂糖で調整してください。
- ★写真の黄色いゼリーは、「桂香陳酒（けいかちんしゅ）のゼリー」を添えてあります。

なすのコンポートゼリー



材料

- クリアガー5A・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ8
- なすの煮汁・・・・・・・・・・・・・・300cc
- なす・・・・・・・・・・・・・・2～3本
- 赤ワイン（りんごジュース）・・・・・・・・100cc
- 五倍酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・・・・・微量

下準備

*なすはヘタを落とし、皮をむいて一口サイズにカットして水にさらし水気を切り鍋に、たっぷりの水を加えて柔らかくなるまで茹でザルに上げ再度水気を切る。そのなすを鍋に戻しワインと砂糖大さじ7杯を加え5分程煮込み最後に五倍酢を加えひと煮立ちさせます。

作り方

- ① クリアガー5Aと残りの砂糖を乾いた器に入れ混ぜ合わせます。
- ② 鍋に冷却した煮汁を入れ①を振り入れかき混ぜます。
- ③ 下準備したなすのコンポートは、そのまま40～50℃位で湯煎します。
- ④ ②を火に掛け静かにかき混ぜ沸騰させ火を止めます。
- ⑤ ④を約2分静かにかき混ぜ80℃以下にしてから③と塩を入れ軽く混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤をお好みの容器に流し込みます。その際なすを均等に入れます。

クリアガーでおかず！おもてなし料理！

鶏の煮こごり



◎材料◎

- クリアガー5A・・・大さじ1杯（約10g）
- 鶏むね肉・・・・・・・・1/2枚（約100g）
- 生姜・・・・・・・・・・2片分（汁と針生姜分）
- だし汁・・・・・・・・・・2カップ（400cc 鶏のゆで汁や濃縮だしでも良いです）
- 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1杯

◎作り方◎

- ① 生姜を半分すりおろし、汁を搾っておきます。
残りの半分は細かい千切りにして針生姜にしておきます。
- ② 鶏肉に塩こしょうをして茹で、細く裂きます。
①の生姜汁と針生姜を混ぜておきます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、かき混ぜながらクリアガー5Aを少しずつ加えます。
- ④ 沸騰したら火を止め、塩で味を調えます。濃縮だしを使用する場合はここで加えます。
（お吸い物よりやや濃いめの味にします。）
- ⑤ 肉を並べた流し缶に流し込み、箸で底の方まで液が行き渡るようにひと混ぜして固めます。

※ 酢味噌、ゴママヨネーズ、市販のお好みのドレッシング等でいただきます。

★白髪ネギをたっぷり添えてお召し上がりください！

クリアガーで手作り！
北限の桃ジャム



◎材料◎

クリアガー5A	2～4g	(0.5%)
桃	約300g	
砂糖	120～150g	
レモン汁	大さじ1	
塩	微量	

◎作り方◎

- ① 桃は洗い湯むきし種を取り、適当な大きさに刻みます。
 - ② ①をボウルに入れ半量の砂糖をまぶし、そのまま1～2時間そのまましておきます。
 - ③クリアガー5Aと残の砂糖を計り乾いたボウルに入れ混ぜ合わせます。
 - ④鍋に②を入れて③を少しずつ振り入れ、かき混ぜ中火にかけ木ベラで静かに鍋の底をすくうようにかき混ぜながら煮詰めます。
 - ⑤沸騰したら弱火にしてアクを掬いながら5～8分程煮詰めます。
 - ⑥最後にレモン汁と塩を加え、かき混ぜ再度1～2分位煮詰め火を止めます。
- ★ 甘さは砂糖の量で調整して下さい。
 - ★ 固さを確かめるには・・・
小さな器に水を入れ、そこに煮汁を1滴落としてみて拡散せず固まるのが目安です。
 - ★ 甘みの少ないジャムは常温では腐敗が進みやすいので、冷蔵庫で保管して下さい。

野菜サラダテリーヌ



材料

- クリアガー5A・・・・・・・・・・大さじ1杯
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1杯
- 水・・・・・・・・・・400cc
- 白出汁・・・・・・・・・・大さじ1杯
- アスパラ・・・・・・・・・・適量（小口切り）
- いんげん・・・・・・・・・・適量（斜め切り）
- オクラ・・・・・・・・・・適量（小口切り）
- その他お好みで菊・オカヒジキ・ブロッコリー・わかめ等
- 塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①クリアガー5Aと砂糖を乾いた器に入れ混ぜ合わせます。
 - ②鍋に水300ccを入れ①を振り入れかき混ぜます。
下準備（野菜は茹で冷まします。）
 - ③ボウルに残り水と出汁と茹でた野菜を入れ湯煎します。
 - ④②を火に掛け沸騰させます。
 - ⑤③の野菜を容器に均等に入れます。
 - ⑥④に③の出汁と塩を入れかき混ぜ⑤の容器に流し込みます。
- *お召し上がりの際にドレッシングや生姜を添えて下さい。

クリアガーでおかず！おもてなし料理！

卵豆腐



◎材料◎

- クリアガー5A・・・大さじ1杯（約10g）
- 卵黄・・・・・・・・・・3個
- 牛乳・・・・・・・・・・0.5カップ（100cc）
- だし汁・・・・・・・・・・2カップ（400cc）
- （または濃縮鰹だし・・・小さじ0.5杯（お好みで調整して下さい）
- 塩・・・・・・・・・・小さじ0.5杯
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ0.5杯
- みりん・・・・・・・・・・小さじ0.5杯
- 醤油・・・・・・・・・・小さじ0.5杯

◎作り方◎

- ① 卵黄3個は牛乳を少しずつ入れて溶きのばします。良く混ぜたら水を加えます。
- ② 醤油と濃縮だし以外の材料を全てボウルに入れ、良く混ぜてから一度濾します。（濾すと口当たりが良くなります。）
※ 濃縮だしと醤油を使用する場合は、火を止める寸前に入れると風味が飛びません。
- ③ 火にかけ、ヘラで静かにまぜながら加熱します。（90℃位）
加熱し過ぎると卵黄が分離してしまうので注意しましょう。
- ④ 冷やしてからタレをかけてお召し上がり下さい。

★卵豆腐のタレ★

- 水・・・・・・・・1カップ（200cc）
- みりん・・・・・・・・小さじ0.5杯
- 濃縮鰹だし・小さじ0.5杯
- 醤油・・・・・・・・小さじ0.5杯
- 塩・・・・・・・・小さじ0.5杯
- クリアガー5A・大さじ0.5杯
- 砂糖・・・・・・・・小さじ0.5杯

◎作り方◎

- ⑤ 醤油と濃縮だし以外の材料を鍋に入れ、良く混ぜてから沸騰します。（クリアガーを入れる場合は火に掛ける前にいれましょう）
- ⑥ 醤油と濃縮だしは香りが飛ばないように最後に入れます。
もう一度沸騰したら完成です。