

牛乳豆腐のさらなる可能性

酪農地帯において昔から農家の人たちに親しまれてきた牛乳豆腐という食べ物があります。90℃程に熱した牛乳にお酢やレモン汁といった酸を加えてタンパク質を凝固させ、水分を分離させて作る素朴なものですが、これもれっきとしたチーズの1種です。



市販の牛乳豆腐。そのまま食べるとほのかに甘く、濃縮されたミルクの味。後味はさっぱりとしていて色んな味付けに合う。

市販の牛乳でも手軽に家庭で作れるチーズですが、牛乳豆腐自体が酪農地域以外ではあまり馴染みのないものです。しかし世界的に見ればこのような酸凝固タイプチーズは昔から、主にアジア圏の人々の食生活を支えてきたもので、インドではカレーやナンに加えたり、モンゴルでは乾燥させて保存食にしたものを茶に入れて柔らかくして食べたりと、その使用方法は多種多様です。

日本では牛乳豆腐は農家さんの間では醤油につけて食べたり、すき焼き等の煮物に入れたり、パン粉をつけてフライにしたりするという話をよく聞きますが、甘くしてデザートとして食べる人はほとんどいない様です。今回はインドのとても甘いミルク菓子「ラスグッラ」を牛乳豆腐で再現したものを紹介します。

インド発祥の甘いミルク菓子 “ラスグッタ”

インドにも日本の牛乳豆腐とほとんど変わらない「パニール」というチーズがあります。パニールを砕いて団子状に丸め砂糖のシロップで煮たお菓子がラスグッタです。そのラスグッタを牛乳豆腐で再現してみました。

- 材料 牛乳豆腐：150グラム
小麦粉：牛乳豆腐に対し3～5%
砂糖：水の量に対し30%～50%
水：鍋に牛乳豆腐が浸かる程度



- ① 牛乳豆腐を砕いて小麦粉を加える
スプーン等で牛乳豆腐を写真のように細かく砕く。そこに小麦粉を加え全体的によく混ぜる。



- ② 牛乳豆腐を丸く成形する
小麦粉を加えた牛乳豆腐を手で捏ね丸い形にする。写真は1つ10～15グラム程の大きさ。



- ② 牛乳豆腐をシロップで煮る
鍋に水と砂糖を入れ火にかけて沸騰させる。そこに成形した牛乳豆腐を入れ約5分間煮る。牛乳豆腐がシロップを吸って大きく柔らかくなるので取り出すときは形が崩れないように注意する。



- ③ 盛り付け ～ 完成
皿に盛りつけてシロップをかけて完成。出来立てアツアツで食べるとフワフワと柔らかく、冷やすとキュッキュと硬い食感でそれぞれ楽しめる。またシロップにスパイスなどの香料や調味料を加えることでさらに味に深みを出すことができる。
しょっぱくしても、甘くしても美味しく食べられる牛乳豆腐。この手のチーズは昔から世界各国で根付いてきたものだけあって、まだまだ我々日本人にとっても魅力的な可能性を秘めているように感じます。