

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑧】

ミルクザンギ（2人分）

「牛乳を食べよう！！」牛乳豆腐（カッテージチーズ）を唐揚げにしたら、さらに美味しいんです！（農林水産省）

■材料 ■牛乳豆腐 牛乳 1ℓ 酢（醸造酢） 30cc ■下味用調味料 めんつゆ（4倍濃縮） 50cc ホエー 30cc （牛乳豆腐を作るときに出る乳清） ■（しょうゆ味） ホエー 50cc 濃口しょうゆ 15cc おろししょうが 小さじ1弱 みりん 25cc 塩 小さじ1/2 ■（カレー味） ホエー 100cc 濃口しょうゆ 15cc カレー粉 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 片栗粉 65g 揚げ油 適量	《作り方》 ① まず牛乳豆腐を作る。牛乳を鍋に入れ混ぜながら弱～中火で温め、沸騰直前で火を止める。 ② 酢を少しずつ入れ、ゆっくり混ぜながら分離を待つ。 ③ 白くもろもろとした固まりと黄色っぽい水分に分離したら、ザルで濾し、静置して水気を切る。 ④ ③で作った牛乳豆腐をひとくち大に切り、下味用調味料と一緒に袋に入れ、冷蔵庫で一晩漬ける。 ⑤ ④をザルにあげ、片栗粉をまぶしてカラッとキツネ色に揚げる。
--	---

コツ・ポイント

牛乳豆腐を固めに作ると切りやすい（水気を切る）。牛乳豆腐を作ったときにホエーを忘れずとっておく。

このレシピの生い立ち

このレシピは、標茶町ご当地グルメプロジェクトさんが開発し、農業女子PJメンバーの藪内直美さんからご提供いただいたレシピです。

農業女子プロジェクトについてはこちらをご覧ください。 <https://nougyoujoshi.maff.go.jp/>

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

