

# 高野豆腐

2022年3月2日(火)

水道水とスパイラルナノバブル水で取ったしいたけ出汁を使い、高野豆腐と干しいたけの含め煮を作った。その後試食を行い、味などに違いがあるのか検証した。

## 《材料》

高野豆腐	2個(33g)
しいたけ出汁	300cc
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
塩	1つまみ

A

干しいたけ(だしがら) 干しいたけ25g分

※しいたけ出汁は水道水とスパイラルナノバブル水を使って取ったものを2種類用意した。

1. 高野豆腐をそれぞれの水で戻す。(10分)



2. 高野豆腐、干しいたけを食べやすい大きさに切る。
3. Aを全て鍋に入れて、火にかける。



4. 煮立ったら高野豆腐を入れ、少しずらすように蓋をしたまま、弱火で15分ほど煮る。



5. 火を消し、30分放置する。



水道水



スパイラルナノバブル水

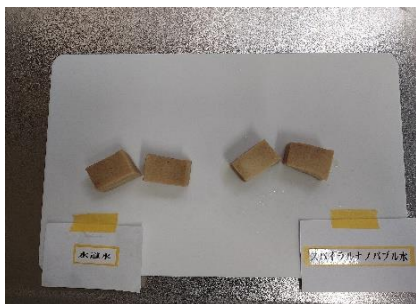
《結果》



調理後／水道水



調理後／スパイラルナノバブル水



水道水／スパイラルナノバブル水の高野豆腐の比較  
水道水の方が色が濃い

水道水	スパイラルナノバブル水
甘みなどの風味は感じたが、 出汁の風味はあまり感じなかった	水道水に比べて、少し柔らかい気がした 出汁の味が最後までしっかりと感じた

試食した従業員 5 人中 4 人が、スパイラルナノバブル水の方が美味しいと感じた。

