

手作りとうふ

材 料 (2丁分)

・大豆…2カップ(約260g) ・にがり…小さじ2

道 具

・大鍋(6リットル入り位の大きさ)	1個	・こし袋(42×32cm位の大きさ)	1枚
・中鍋又はボール(大鍋より一回り小さい)	1個	・さらし布(豆腐箱に合わせて)	2枚
・ミキサー	1台	・温度計	1本
・木しゃもじ(柄の長いもの)	1本	・計量カップ	1個
・玉じゃくし	1本	・計量スプーン	1個
・ザル(大と小)	各1個	・さいばし、まきす等	
・豆腐箱(又は穴をあけた箱、ざる)	1個		

作り方

① 大豆を水洗いし、7カップくらいの水につける。
12～18時間位。

② 2～3回に分けてミキサーにかける。(ご汁)

③ 大鍋に水8カップを沸かし、ご汁を加える。

④ 木しゃもじで絶えず混ぜながら煮る。沸騰して吹きこぼれそうになったら、一旦火をとめる。泡が落ちついたら、火をつけ、吹きこぼれない程度に調整し、混ぜながらさらに7～8分煮る。(吹きこぼれないように注意！)

⑤ 煮たご汁をこし袋の中にあけ、熱いうちにかたく絞る。(おからと豆乳に分ける)

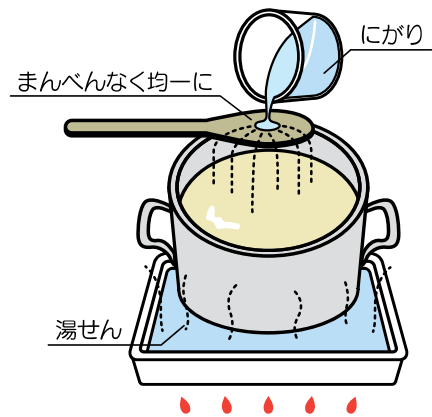
⑥ 温度を70～75℃に保つよう湯せんし、にがり液(にがり小さじ2をぬるま湯100ccで溶かす)を2～3回に分けて打つ。ふたをして少しでも液が澄んでくるのを待つ。

固まらない時は、①豆乳の温度を確かめる。(70～75℃) ②そーっと鍋底から混ぜてみる。③それでも固まらない時は、にがりを少し足す。

⑦ 豆腐箱にさらし布を敷き、玉じゃくしですくい入れる。布でおおい木ぶたをして軽い重しをする。10分位(重しが重いと固く小さな豆腐になってしまう)。

⑧ 水の中で布をはずす。水でさらし、にがりを抜く。(30分位)

作って4時間位が食べごろ、その日のうちに食べるようにしましょう。

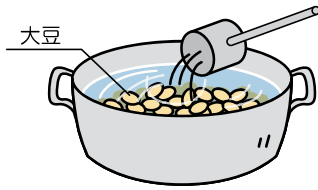


もめん豆腐の作り方 (2丁分)

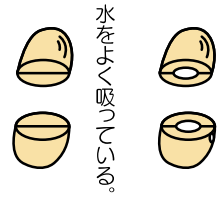
材 料

大豆 (カップ2)、にがり (大さじ1)、ミキサー、大なべ (2)、木べら、布ぶくろ、ザル、温度計、玉じゃくし、木型 (ザルなど水の抜ける容器なら何でもよい)、布

① 大豆を水にひたす



大豆をよく洗い、3倍量の水にひたします。カップ2の大豆に、カップ6の水です。夏は12時間位、冬は20時間位ひたします。大豆は、2倍位にふくれます。



② ミキサーにかける



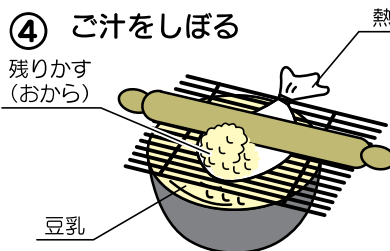
大豆と同量の水を入れて、2～3分ミキサーにかけます。吹きこぼれないよう、ふたをしっかりしめて下さい。どろどろの白い液になります。これをご汁といいます。

③ ご汁を煮る

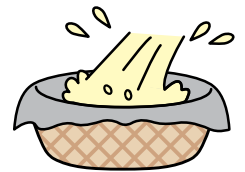


ご汁と約8カップの水 (湯) をなべに入れて煮ます。こげつきやすいので、かき混ぜながら煮、沸騰してアワが吹きこぼれそうになったら、いったん火を止め、弱火にしてさらに7～8分煮ます。こげないよう、吹きこぼれないよう、手と目をなべから離さないこと。

④ ご汁をしぼる



ザルに布ぶくろをかぶせてぶくろの中にご汁を入れます。熱いので特に注意！工夫してよくしぼります。ぶくろに残ったのがおから、なべの中が豆乳です。(おからは冷凍できます)



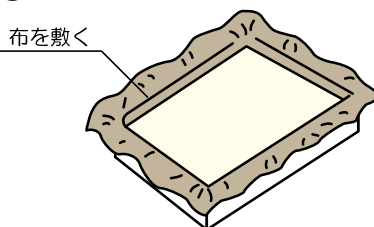
⑤ にがりを入れる



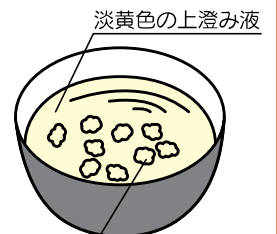
100ccの湯に溶かしたにがり

豆乳の温度を70～75度に保って、にがりを入れます。やさしい気持ちで丁寧に入れます。しゃもじで、そーっと「の」を1回書くようにゆっくり混ぜます。ふたをして10分位待ちます。待っている間も温度は、70度より下がらないように注意します。温度が低いと固まりません。高すぎると固い豆腐になります。

⑥ 木型に入れる

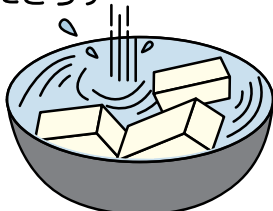


豆腐が固まってくると、豆乳の表面に透き通った黄色い水たまりができてきます。やさしくすくって型に入れます。固まらない場合は、①温度を少し上げてみる。②にがりを少し足す。の順で行います。あせらないこと。必ず固まります。



凝固し、沈殿した豆乳のかたまり

⑦ 水にさらす



型に入れたら軽い重しをして10分ほどおき、木型ごと水の中に入れ、木型、布をやさしく取ります。30分位水にさらすとにがりが抜けておいしい豆腐ができあがります。豆腐は腐りやすい物、なるべくその日のうちに食べましょう。