

秘伝!

豆腐づくり



札幌市立山鼻南小学校

三上山

高

材料

•大豆 ……………1.5カップ

•にがり ……………10g

* 1 カップ (200cc) の水に溶かす。

道具

•深めの鍋 (4~5 l)

•すり鉢, すりこぎ

•麻の袋と布

•木杵

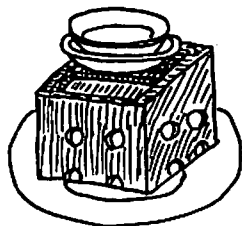
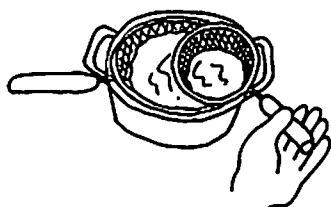
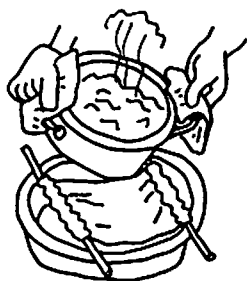
•木べら

•温度計

•ボール

•しゃもじ

作り方



1. 大豆は、前日から3倍量の水につけておき、すり鉢ですりつぶす。
2. 沸かした湯にすった豆を入れ、木べらでまぜる。
3. 強火から中火でふきこぼれる直前まで煮て、火を止める。これを呉汁こじゅうという。
4. 熱い呉汁を布袋に入れてねじるようにしぼる。最後は木べらで押して水分を除く。外に出されたのが豆乳で、袋に残ったのがおからである。
5. 豆乳を鍋に戻し、再び火にかける。沸騰してきたら火をやや弱めにして5~6分煮る。こげやすいので、常にゆっくりとかきまぜる。
6. 火を止め、豆乳の温度が75~80℃になるまで冷ます。この温度を保ちながらにがりを少しずつ入れる。
7. 黄色っぽく澄んだ水と白くふんわりした豆腐が分離するまで様子を見ながら数回に分けてにがりを入れる。
*木べらで鍋の端に寄せてみるとよい。
8. 豆腐をしゃもじですくい、布を敷いた木杵に入れ、約10分間重しをする。
9. 木杵から出す時は、ボールなどにたっぷり水をはり、水の中でそっと箱を返して豆腐をぬく。