

手作り豆腐



準備するもの

- ① ザル
- ② ボール大 中
- ③ ミキサー
- ④ 濾し袋
- ⑤ 銅 木ヘラ
- ⑥ 濾しザル 小
- ⑥ 濾し布 小
- ⑦ 温度計
- ⑧ はかり
- ⑨ 木枠 ガーゼ布
- ⑩ バット
- ⑪ 重石(500g)

材 料
:豆腐2丁分と おぼろ豆腐(1人前)
大豆 500g
にがり 約 15g



下 準 備

- ①大豆を洗う 水に浸ける
水が澄むまでよく洗う。

水温+浸漬時間=30

例) 5度+25時間=30

- ① 浸しておいた豆をザルにあげます。
お湯約1500ccと大豆を3回に分けて
ミキサーにかけます。

注) 水が少なすぎると空回りするので、
豆と水の割合は同等で。

POINT!
これらを 生呉
(なまご)
と言います。



- ② 鍋に1000ccのお湯をわかし、
沸騰させる。

- ③ ①の生呉を沸騰したお湯の上にそっと入れ、
こげつかないように、かき混ぜながら沸騰させる
20分間煮てあふれそうになれば差し水をする。



- ④ 粗めのザルで一度濾し、もう一度濾し袋で濾します。

- ⑤ 豆乳を量り、にがりを量ります。

にがりの量は 豆乳 100ccに対して、にがり 1g
にがりを3倍のぬるま湯で割ります。

- ⑥ にがりを打つ!

豆乳を70度~75度に温め、にがりをゆっくりと入れ、竹べらで
十時に混ぜます。そして10分おきます。

- ⑦ おたまで丁寧に型に移し重石をし、少し置きます。

- ⑧ 水を張ったボウルに箱ごとひっくり返して中身をあげ、出来上がり



甘くておいしい豆腐の出来上がり、
木型のない時は、牛乳のバック、タッパ
お家にあるもので代用してやってみよ!
なお、豆乳から作ることもできますよ。
青豆、黒豆、色んな豆で試してみるのも
おもしろそうだね!