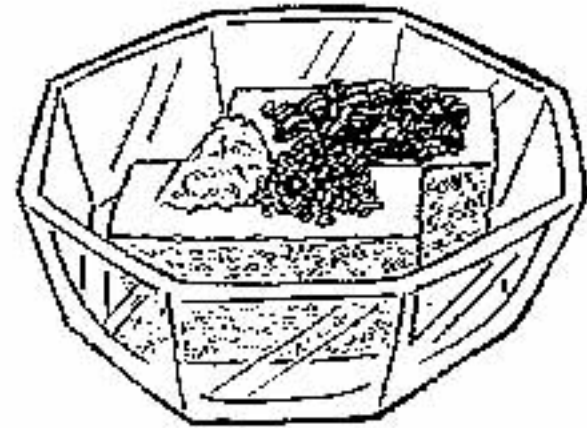


豆 腐

◎原材料（4丁分）

大豆 600 g
にがり（塩化マグネシウム） 15 g
食用油 少々



◎用意する物

なべ、ミキサー、さらし布、温度計、
型箱（底が平らで穴のあいた箱）、重石

◎作り方

- ①大豆をよく洗い、一晩水につける。（夏は8時間、冬は12時間）
- ②大豆の水をよく切り、2.5ℓの水を加えてミキサーで碎く。
- ③なべに3ℓの水を入れ、沸騰させる。
- ④②を浮かせるようにしてなべに入れ、沸騰したら弱火で10分間煮る。途中泡がでてきたら、サラダ油を数滴かき混ぜながら加え泡を消す。
- ⑤さらし布に入れて搾り、豆乳とおからに分ける。
- ⑥豆乳が70～75℃に下がったら、300mlのぬるま湯に溶かしたにがりをかき混ぜながら均一になるように加えて放置する。
- ⑦プリン状に固まってきたら、再度かき混ぜる。
- ⑧水と豆腐が分離してきたら、さらし布をしいた型箱に入れる。
- ⑨ある程度固まったら重石をのせ、30分放置する。
- ⑩型箱ごと水に入れ、型箱からはずした後さらし布をゆっくりはがす。
- ⑪水の中で1時間ほど冷やしてから、適当な大きさに切る。

◎ポイント

- ・大豆を水に浸すと倍以上にふくらむので、十分な量の水に浸す。
- ・豆乳の温度が低いと良い豆腐ができないので、器具はお湯をかけるなどしてあらかじめ温めておく。
- ・にがりを入れる時、かき混ぜすぎると豆腐が固くなる。（目安は泡立て器でゆっくり2～3回位）
- ・豆腐は日持ちしないので、早めに食べる。
- ・おからは別途利用可能である。