

手 作 り 豆 腐

材 料（2丁分）

大豆	2カップ
にがり	13~18ml
水	12カップ

器 具

鍋（大）	ボール
木綿袋	木綿布
ミキサー	型枠
しゃもじ	温度計

作り方

- ① 大豆は洗って、3倍の水に浸ける。（夏は約10時間、冬は一昼夜）
- ② 大豆はザルに上げて水をきる。
- ③ 水12カップを計り、その中から大豆と同量の水を計ってミキサーにかける。（ミキサーの大きさによるが、3回くらいに分けて約2分間かける。）
- ④ 呉③はボールにあけておく。
- ⑤ 残りの水を大きめな鍋に入れて火にかけ、ぐらぐら煮立ってきたところへ呉を浮かせるように入れる。
- ⑥ 煮立ってきたら、ブクブクするくらいに火を保ち、10分間煮る。（吹き零れやすいので注意する。）
- ⑦ 加熱した呉汁を袋に入れてこし、豆乳とおからに分ける。
- ⑧ 豆乳を75~80℃にし、白湯50ccで溶いたにがりを加え、大きく3~4回しゃもじでかき混ぜる。そのまま鍋の蓋をして10分くらいおく。
- ⑨ 凝固した豆乳をぬらした布を敷いた型枠の中に静かに流し入れ、布で包み、押し蓋をして10分くらいおく。
- ⑩ 型枠ごと入れられる大きなボール等に水をたくさん入れ、その中で豆腐を布ごと取り出し、水の中で布を外して、そのまま水にさらす。