

とうふの作り方



ざいりょう

◇材料（とうふ1丁分）

じゅんび

と準備

- 大豆・・・200g

あら

大豆はよく洗い、
多めの水につけておく。

ぼん

（夏は一晚、冬は一日くらい）



- にがり水

にがり：大さじ1

水：大さじ3

混ぜた物を計量カップに入れる。



- 水 約2ℓ（ミキサーに入れる、とうふをさらすなど）

◇道具

かたわく
・型 枠



ぬの
・布ぶくろ



ぬの
・仕上げ布



・ミキサー



おもし
・重石



・おたま



・大きめのなべ
(2こあるとよい。)



・ボウル



・ざる



・温度計



・のし棒



・木べら



1. 大豆をミキサーにかける (数回に分ける)



大豆:お玉2
(山盛りにしない)
水 :200cc

全計の水: 1ℓ

※できたもの→ **なま** **生** **ご** **臭**
(「ヒキゴ」ともいう)

2. 生呉（なまご）を煮る^に



こげないよう^{そこ}底をこするよ
うに木べらでゆっくりませる。



中火でゆっくり煮る。^に
70℃になったら
弱火で8分!!

※できたもの



煮呉（にご）

3. 煮呉（にご）をしぼる



ぬの
布ぶくろに煮呉にごを入れ、木べら・のし棒
を使いしぼる。

やけどに注意!

※にがり水をつくる
にがり:大さじ1
水 :大さじ3
を計量カップに。

- ・ボウルの中 → 「豆乳（とうにゅう）」
- ・ぬの布ぶくろの中 → 「おから」

4. 豆乳（とうにゅう）を煮る^に

※豆乳を煮る前に、水をたすかどうか必ず先生に見てもらってください。



こげないように、^{そこ}底をこすりながらゆっくりませる。

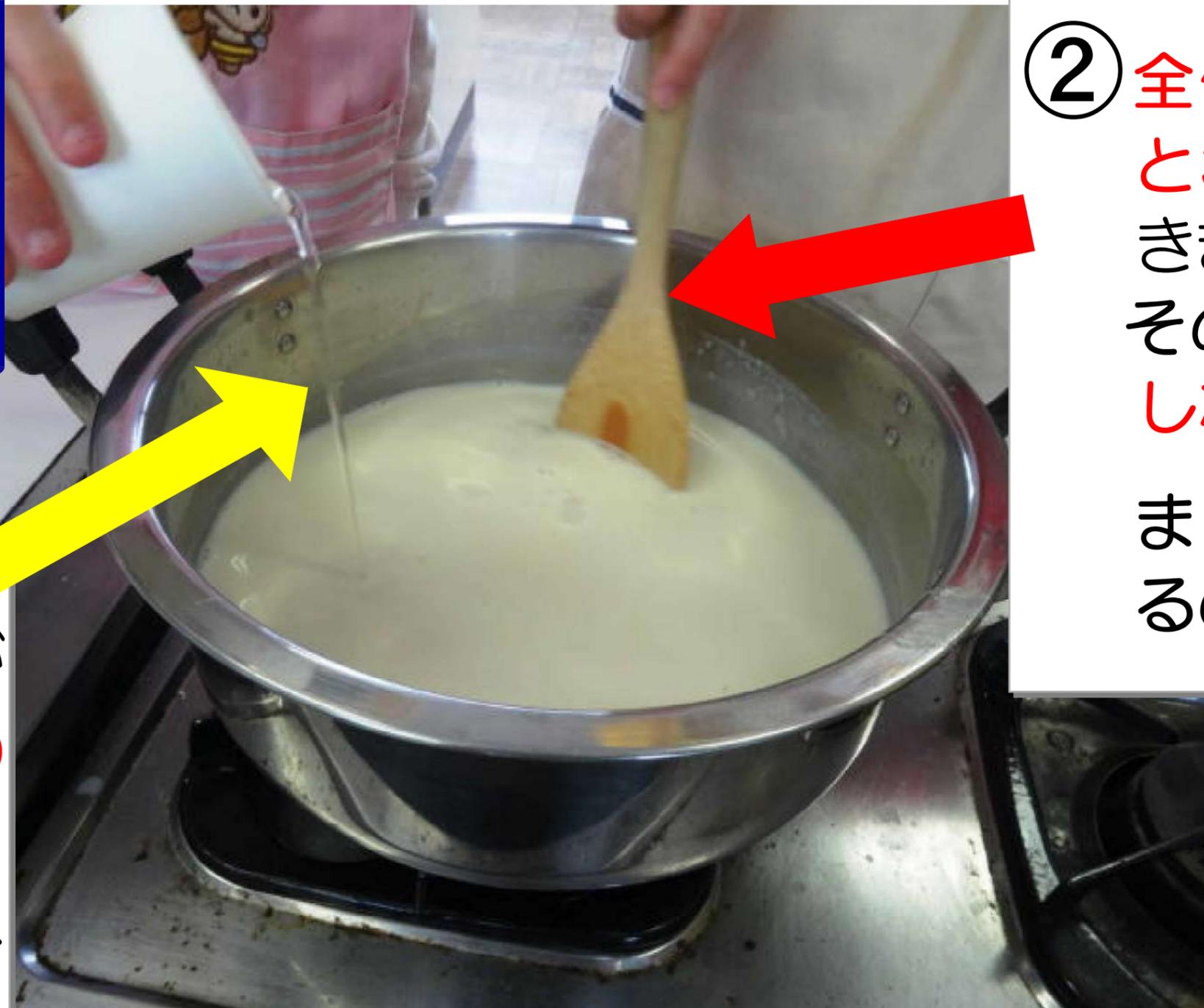
温度計を見て
80℃をこえたら
火を止める。

やけどに注意!

5. にがり水を入れる

※にがり水を入れる時の温度は

70℃

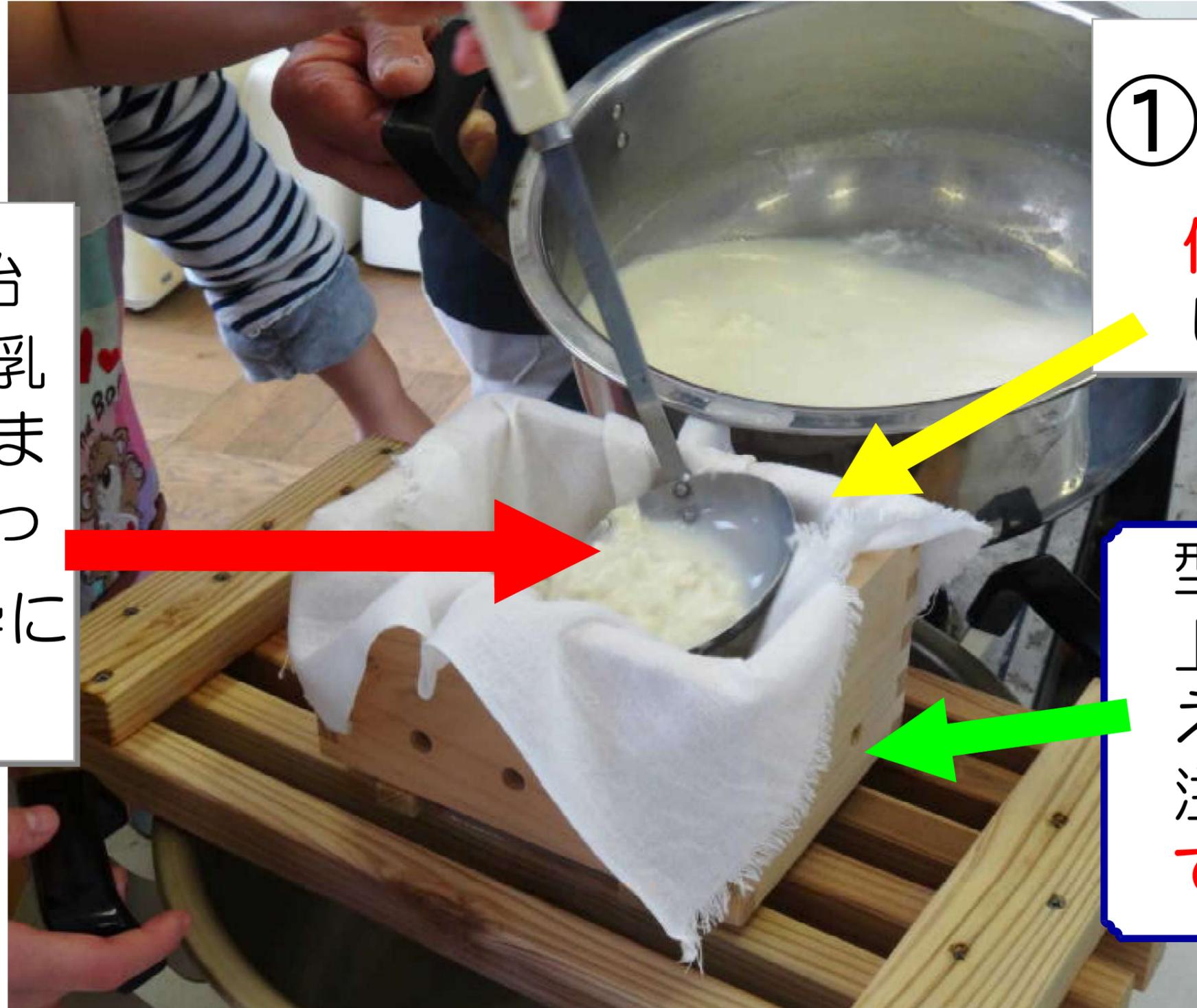


① にがり水が全体にいきわたるようにゆっくりと入れる。

② 全体をゆっくりと3回くらいかきまぜる。その後は、何もしないでそのまま固まり始めるのをまつ。

※5分くらいたっても固まらないときは、「にがり:小さじ1・水:小さじ1」のにかたりにがり水をたして、かきまぜる。

6. 型枠（かたわく）に入れる



② ^{かた}固まり始めた豆乳をおたまですくって型枠かたわくに入れる。

① ^{かたわく}型枠の中に ^{しあぬの}仕上げ布をしく。

型枠の底板の上下をまちがえないように注意。足が出ている側が下。

※お玉ですくえる ^{かた}固まりがないときは、「にがり:小さじ1・水:小さじ1」のにがり水をたしてゆっくりかきませ、もう一度、固まるのを待つ。

7. 水分をぬく (15分くらい)



おもし

重石

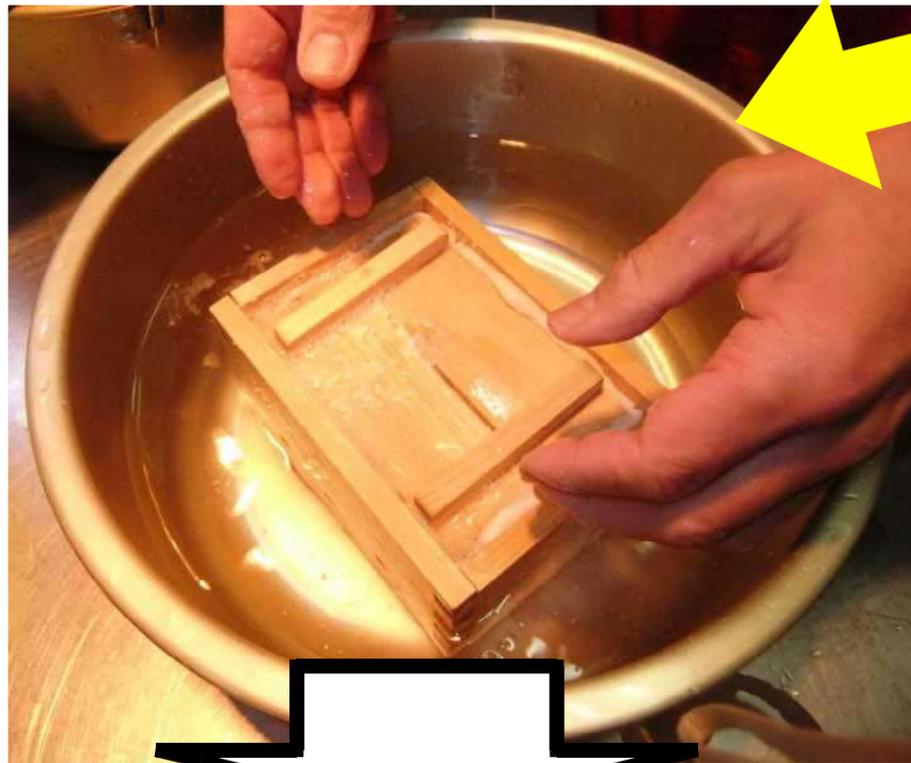
500~800g。

ペットボトルに水を入れて使ってもよい。

上ぶた

なべでしみ出た水を受けとめる。上にたまった水はすてる。

8. 水にさらす



かたわく

型 枠を水に入れてから
しずかにはずす。



ぬの

仕上げ布を水
の中でゆっく
りとはずす。



30分くらい水にさらす。(アクがぬける)

かんせい

とうふの完成!!