

# 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、  
1ℓの水につけておく。

ばん

（夏は一晩、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。



# ◇道具

かたわく  
・型 枠



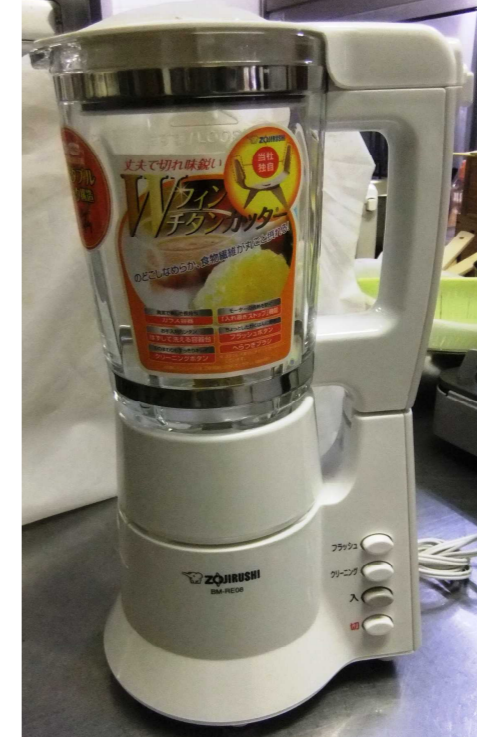
ぬの  
・布ぶくろ



ぬの  
・仕上げ用布



・ミキサー



・温度計



・おたま



・大きめのなべ  
(2こあるとよい。)



おもし  
・重石



・ざる



・ボウル



・さいばし



・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

ミキサーに  
かける時間

**2分**

全計の水: 1ℓ

※できたもの→**生**  
(「ヒキゴ」ともいう)

**なま**

**ご  
臭**

## 2. 生呉（なまご）を煮る



木べらでゆっくりまぜる。

※こげないように<sup>そこ</sup>底をこする。

中火でゆっくり煮<sup>に</sup>る。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



<sup>ぬの</sup>布ぶくろに<sup>にご</sup>煮呉を入れ、木べら・すりこぎ<sup>ぼう</sup>棒を使い、やけどに注意して、しぼる。

※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）」
- <sup>ぬの</sup>布ぶくろの中 → 「おから」

# 4. 豆乳（とうにゅう）を煮る<sup>に</sup>



温度計を見て

80℃をこえたら  
火を止める。

やけどに注意!

こげないように、<sup>そこ</sup>底  
をゆっくりこすり  
ながらまぜる。

※煮る前に、水をたすかどうか、豆乳を必ず先生に見てもらってください。

# 5. にがり水を入れる

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。

にがり水を入れる時の温度は

70℃

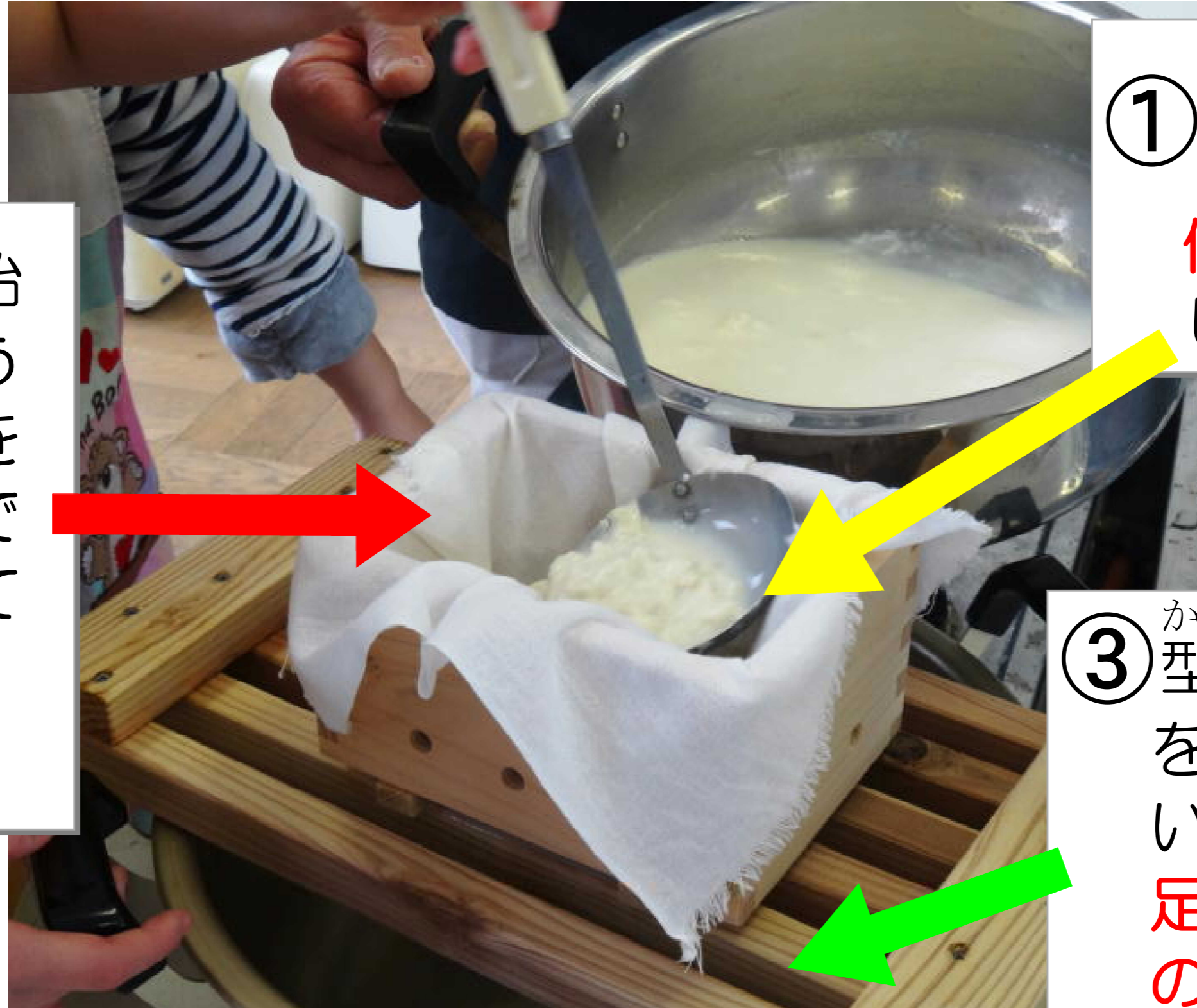


② にがり水が全体にいきわたるようにゆっくりと3回くらいかきまぜる。その後は、何もしないでそのままにして、<sup>かた</sup>固まり始めるのをまつ。

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



# 6. 型枠（かたわく）に入れる



② <sup>かた</sup>固まり始めたとうにゆうをおたまですくって <sup>かたわく</sup>型枠に入れる。

① <sup>かたわく</sup>型枠の中に <sup>しあぬの</sup>仕上げ布をしく。

③ <sup>かたわく</sup>型枠の上下をまちがえないように注意。  
**足が出ているのが下。**

※お玉ですくえる <sup>かた</sup>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

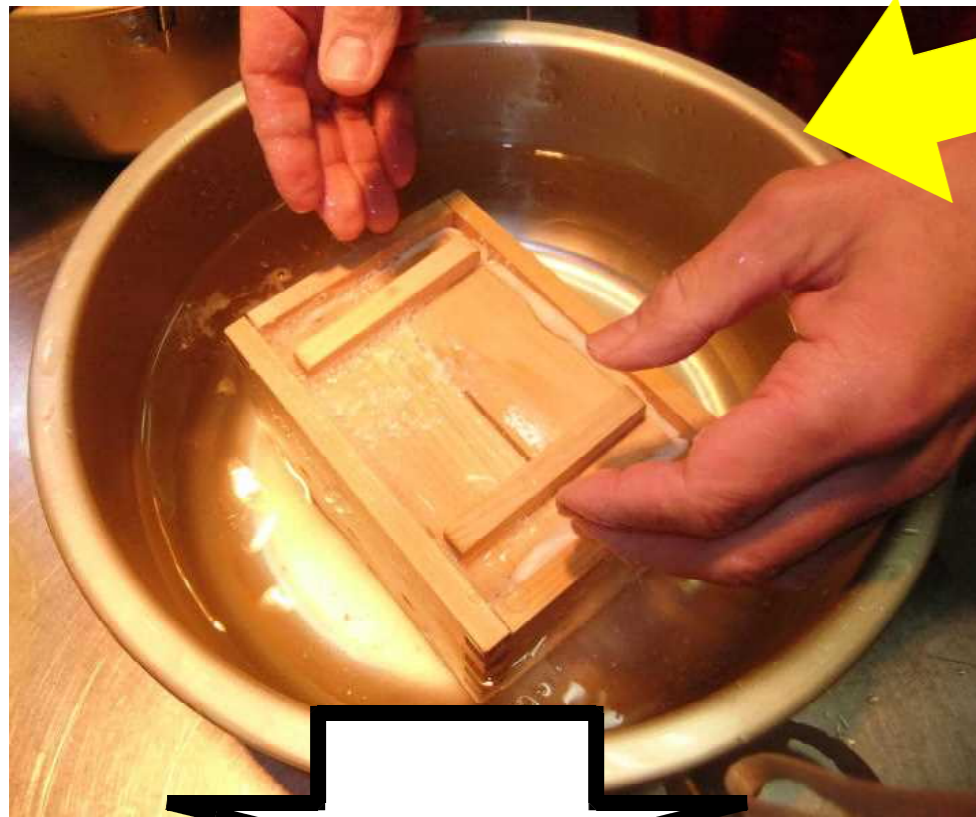
500~800g。

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!!

# 9. 豆腐のにがりについて

豆乳を固めるのは**マグネシウム**(食塩にはほとんどふくまれない)。

海水からつくられた「**にがり**」が必要！



100mlで**マグネシウム 4,600mg**相当量をふくむ

大サジ1杯 = **15ml**

⇒ **690mg**相当量以上が必要  
(少ないと固まらない)

**にがり原液**

※飲用として「薄められたにがり水」も販売されているので、  
にがりの使用時には、**含有量の確認と使用量の調節**が必要。