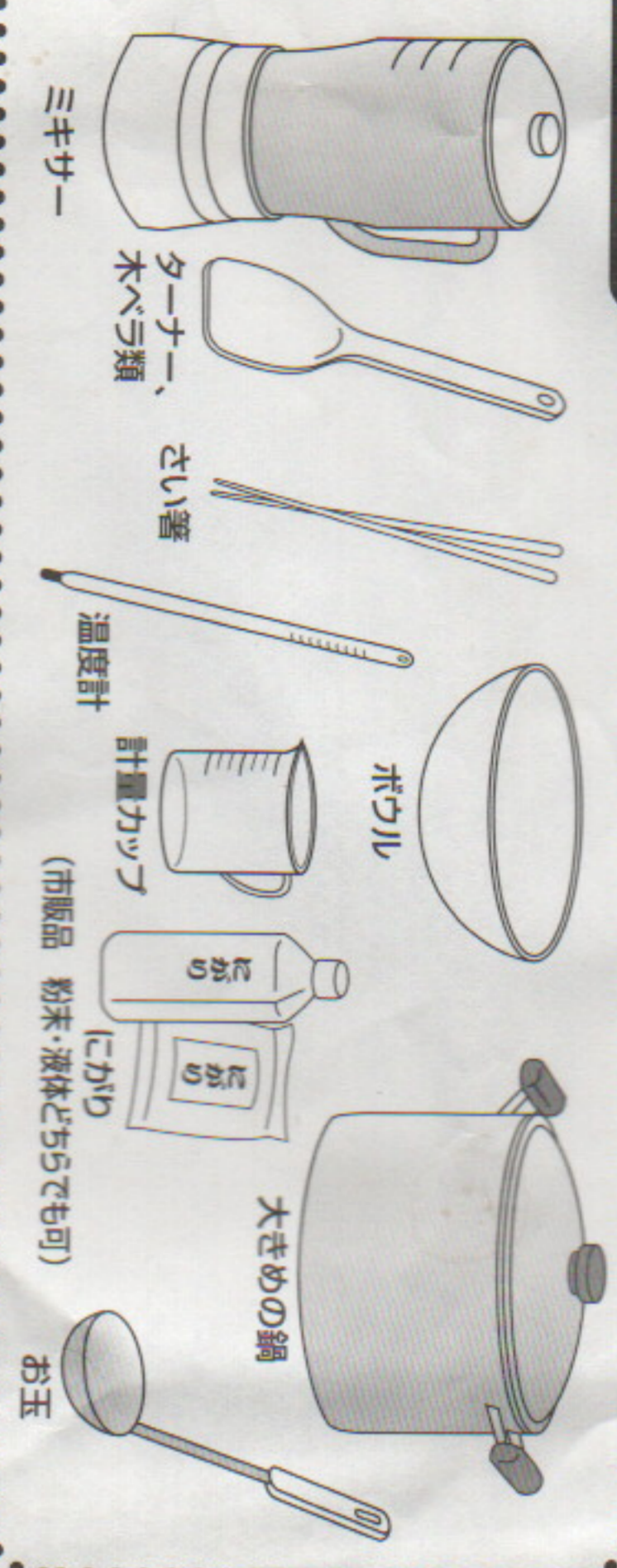


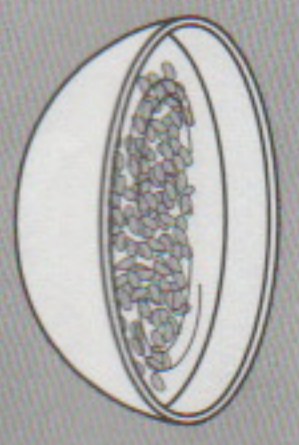
美味しい豆腐の作り方

豆腐は消化吸収がしやすく、小さなお子様からお年寄りまで食べやすく、栄養たっぷりな食品です。

用意するもの



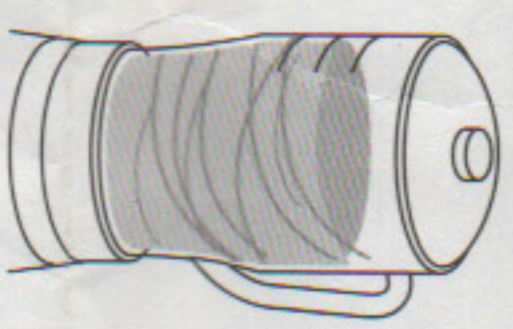
仕込み



大豆…豆腐1丁分の大豆は、150gの水につけたあとは340gになります。
夏場は12時間、冬場は18から20時間水につけてください。
にかり液…豆腐1丁分は、大さじすり切り1杯(10g)をカップ半分ぬるま湯(100cc)で溶かして作ってください。

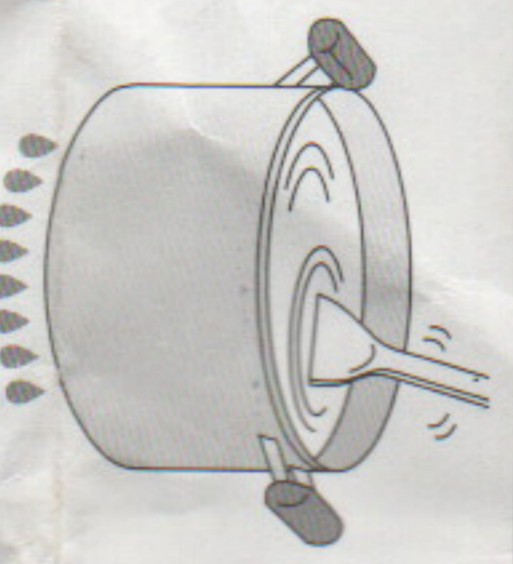
※市販の豆乳からでも作れます。④から作業を行ってください。
④豆乳・⑤にかり液は豆腐作り用を。豆腐屋さん、スーパーで手に入ります。

1



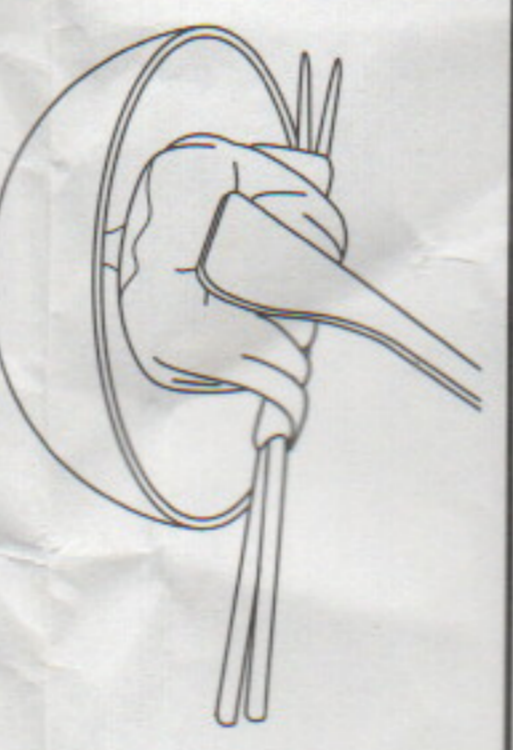
カップで仕込み済みの大豆と、同量の水を数回に分けて2分くらいミキサーにかけます。
(※水が少ないとミキサーが空回りします。)

2



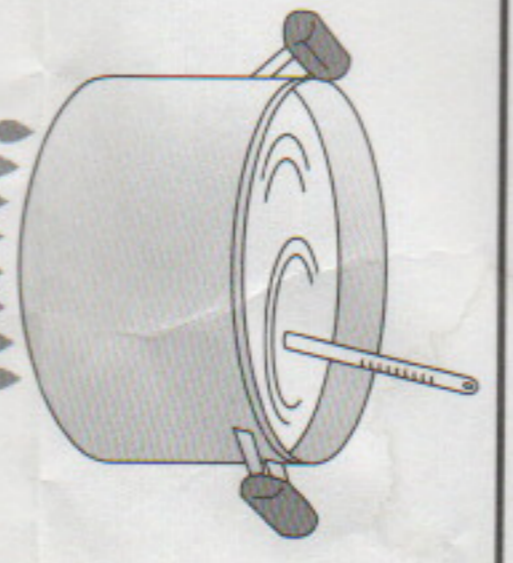
大きな鍋に水2カップ(400cc)を入れ煮立せ、①でできた物を入れます。焦げ付かないようにターナー等で静かにかき混ぜ、沸騰させ少し泡がおさまったら弱火にし12~13分煮ます。熱いうちにし袋の中にあけます。

3



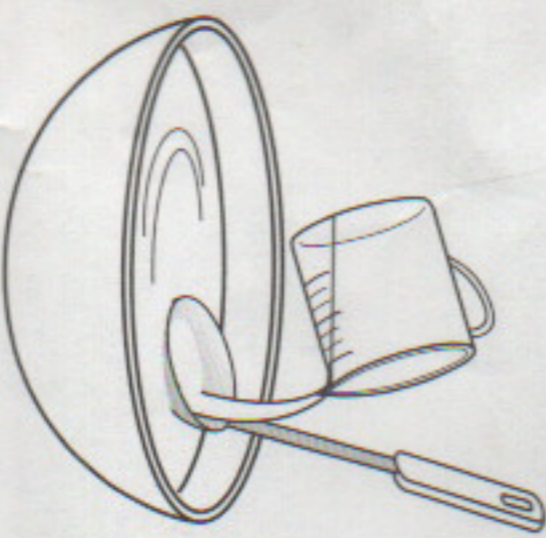
煮汁をこし袋にあけ搾ります。搾汁が豆乳・袋の中に残ったのがおからです。熱いので箸とターナー等を使いボールに押し付けるように絞る。(火傷に気を付けて下さい。)
※おからは家庭で使用ください。

4



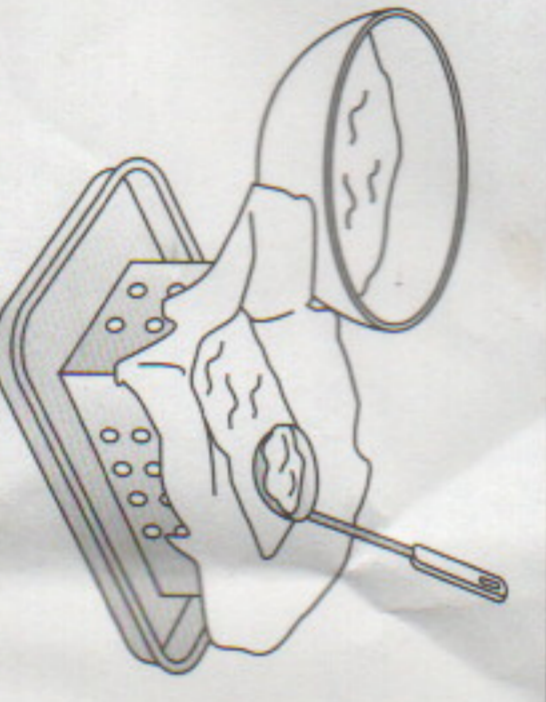
搾りだした豆乳を鍋に移して温め、75~80℃に温度が上がったら火を止めます。(※市販の豆乳から作る場合には、500ccを温めます。温度が低いと固まりません。温度が高いと固くなります。)

5



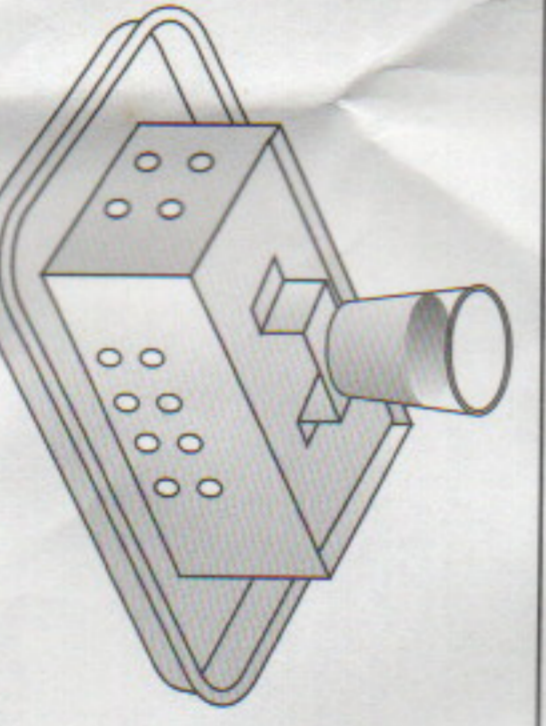
温めた豆乳をボウルに移し、豆乳の中にかり液(100cc)をお玉をそえて少しずつたらしながら底のほうから静かにゆつくと2~3回かき混ぜ全部入れて冷やします。(混ぜすぎると固い豆腐になります。)

6



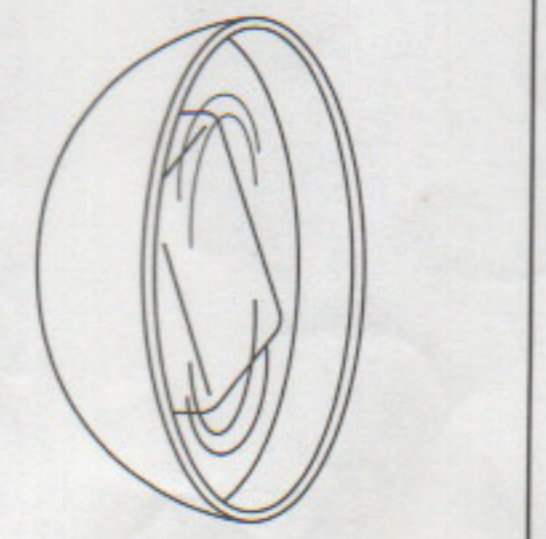
10分くらいすると全体が固まっています。容器に仕上げ布をひき⑤をすくい入れます。(※水が出てくるので流しか受け皿の上で行ってください。)

7



上方を仕上げ布の端で覆い、押し蓋をして重石をして水を切ります。15分くらいそのままにしてください。(※重石は200~300g程度の物。コップに200ccの水をいれても良い。)

8



ボールか鍋に水をはり、その中で容器と仕上げ袋をはずし、30分ほど水にさらして出来上がりです。

品質表示 材質/本体:18-8ステンレススチール 押しフタ:18-0ステンレススチール こし袋:綿100%

