

豆腐をつくろう!

家庭でできる手作り豆腐

TOOLS



手廻し式ミンサー



まめミンサー



豆ひき・豆すり

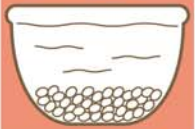
①水洗い

大豆(例:800g、カップ5)を水でよく洗う。



②水浸し

材料の大豆の2倍強の水に浸ける(大豆は浸け終わると約2倍強の大きさになります)。 ※冬場は約20時間、夏場は約8時間浸けてください。



③豆すり

水をよく切り、まめミンサー、キッチンミンサー、手廻し式ミンサーなどで、豆をすりつぶす(※機械の使い方は各製品の取扱説明書をご覧ください)。すりつぶした大豆は、なるべく早く煮沸する(時間をおくと、雑菌が繁殖することがあります)。 ※プレートは1.6mmをおすすめします。



④煮る

材料大豆の約4倍(カップ20)の量の水を沸騰させ、その中にすりつぶした大豆を入れ、かき混ぜながら弱火で約15分煮る。泡だてきたら差し水をして泡を消す。 ※泡だちすぎると、キメが粗くなります。煮すぎると、収量が悪くなりキメが粗く味が落ちます。煮足りないと、弾力がなく腐りやすいものになります。



⑤入れ絞り

煮汁を布(サラシ、木綿袋など)でこす。 ※かなり熱いので2枚の板にはさんでおさえるとよいでしょう。豆乳とオカラを完全に分離させるために、オカラの中に豆乳が残らないよう充分にしぼりきってください。



⑥豆乳

絞り出された豆乳を弱火にかけ、ナベ底をかき混ぜながら70℃~75℃の温度にして火を止めます。



⑦凝固剤添加

70℃~75℃の豆乳に苦汁(にがり)又は硫酸カルシウム液を添加する。まず、大さじすりきり2杯半(約32g)程度の苦汁(にがり)又は硫酸カルシウム液をカップ1杯のぬるま湯(200cc)で溶かす。はじめに半分だけをしゃもじをそえて少しずつ全面にたらしながら、底の方から上の方を静かに十文字にかき混ぜながら、残り半分を全体にたらす。そして、ゆっくりかき混ぜる(温度が高いとかたまりやすく、温度が低いとかたまりにくい)。



⑧静置

しばらくすると、豆腐状のかたまりができる。1、2ヶ所澄んできたらフタをし、15分程度放置する。



⑨かき混ぜ

沈殿しはじめたら1~2回軽くかき混ぜる。



⑩上澄除去

タンパク質が凝固し沈殿する。沈殿し終わったら上澄液が透明になるので、上澄液を静かに汲み捨てる。



⑪成形箱くみ

穴のあいた成形箱の内側に木綿布を敷き、この中へ10の沈殿物を静かに流し込む。



⑫加圧

成形箱に入った沈殿物全体を木綿布で包み込んでフタをし、1~1.5kgくらいの重石を15分位のせておく。 ※この重石の重さが豆腐の硬さに影響します(おもりは1.5kg程度までとしてください)。



⑬箱出し

成形箱ごと水中に入れ、豆腐を取り出す。 ※豆腐がくずれないように、ていねいに。



⑭切断

水中で適当な大きさに切る。



⑮水さらし

水を流しながら豆腐を水の中でさらす。 ※水の中でさらすと豆腐は白くなります。



⑯出来上がり

冷奴、湯豆腐、すき焼き、お味噌汁…。いろんな料理で楽しみましょう。

