

ほんもの手作り木綿豆腐に挑戦しよう

指導 横浜豆腐商工業協同組合

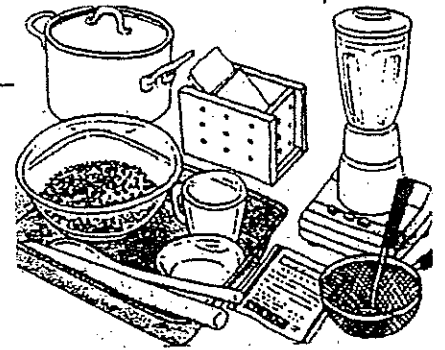
美食は手作りにきわまる。多少形がくづれたり、ニガリの加減で、固かったり柔らかすぎても、自分の手で作る豆腐には、どの豆腐屋にもできない特別な味わいがある。

しかも、豆乳、おからなど、豆腐作りの過程でできるいろいろな副産物を、できたてで楽しめるのも魅力だ。

用意するもの

(基準 豆腐二丁分)

- ① 型箱 … 市販のものもあるが、竹かごや柳行李の弁当箱で可能。
※プラスチックも可能
- ② 布 … 木綿の布(さらし) 2枚 ※粗い木綿やタオルでも可
豆乳を作るときに使う1枚と型箱に敷き水を切るための1枚
- ③ 大豆 … カップ2
- ④ ニガリ … 小さじ2 (豆腐屋さんで購入可能)



□ 作り方

- 1 大豆をよく洗い、大豆の3倍ぐらいの水につけておく。

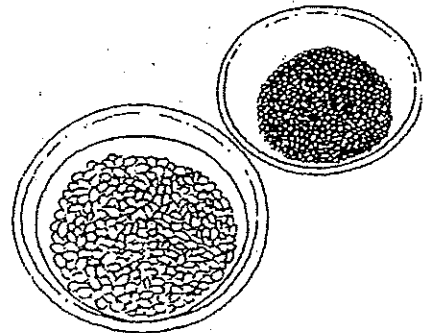
夏場…10時間程度

ただし、暑さで発酵するのを防ぐため、冷蔵庫に入れるか、涼しい所におく。

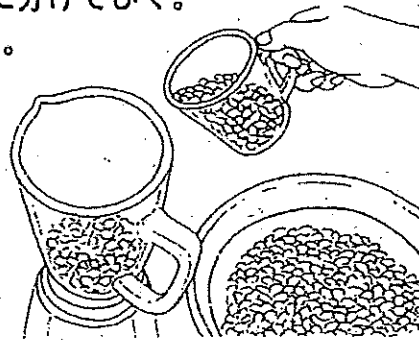
冬場…20時間程度

◎大豆が水を食んだかどうかの目安

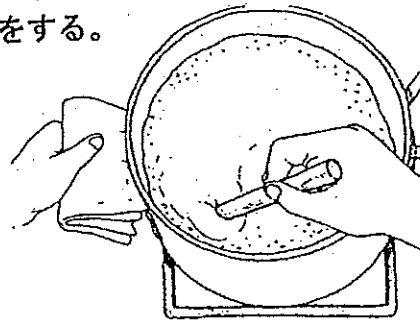
大豆を横に割ってみて、真ん中にすき間があればまだつけ足りない。すき間がなくなっていたら、いよいよ豆腐作りの本番。



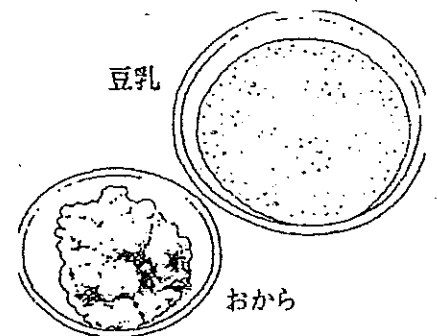
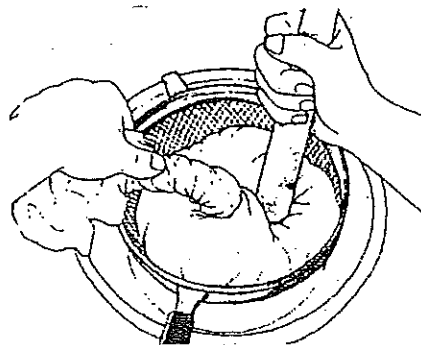
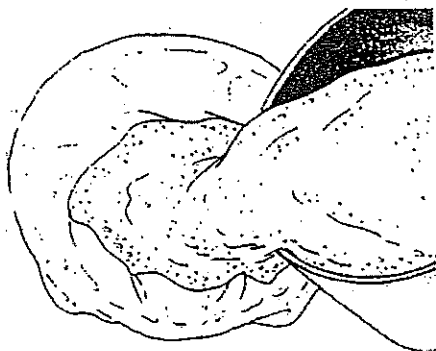
- 2 つけておいた水といっしょに大豆をミキサーに入れる。
大豆のつぶつぶがなくなるまでひくこと。(おおよそ2分程度)
量とミキサーの大きさを見ながら2~3回に分けてひく。
※ ひき終えてドロリとしたものを呉という。



- 3 大きな鍋に、呉と同量ぐらいの水を沸かし、呉を入れて煮る。
この時、焦げやすいのでしゃもじなどでかき回しながら注意深く煮る。
煮立ったら弱火にし、さらに煮ていくとやがて大豆の香りが立ちのぼり、しゃもじ
に黄色く煮つまったものがつきはじめてたところで火を止める。
時間にすると、おおよそ8分~10分。
途中で泡が吹きこぼれそうになったら、差し水をする。



- 4 豆乳を作る。
出来上がった呉を布袋でこし、豆乳を作る。
やり方は、ボウルを下受けにして、ボウルの中で布袋に呉を入れる。この時、おた
まを使うと便利。
布袋に入れた呉を手で絞る。ただし、かなり熱いので、ざるの上で、すりこぎ棒で
しごくと簡単にできる。このときボウルの中に絞られたものが「豆乳」で、布袋の中
に残ったものが、「おから」である。
※豆乳を飲んでみると、市販のものよりずいぶんこくがあり、まるやかな味がする
ことがわかるはずだ。



5 豆乳にニガリを加える。

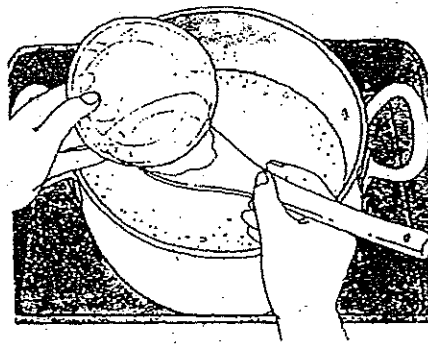
豆腐屋の専門用語で「ニガリを打つ」という。

お湯（カップ1）にニガリを溶き、それを少しずつ加えてかき混ぜる。これを数回行う。

中央に寄せるようにかき混ぜるのがコツで、この行程を「寄せ」といい、豆腐作りのポイントである。

鍋の中に澄んだ部分ができたら、水とタンパク質が分離しはじめた証拠だ。

ここで、ニガリを加えるのをやめ、10分～15分放置しておくでタンパク質が白く固まる。この状態の豆腐を「おぼろ豆腐」または「寄せ豆腐」と呼び、スプーンですくって口に入れると、とろけるような淡い舌ざわりがる。

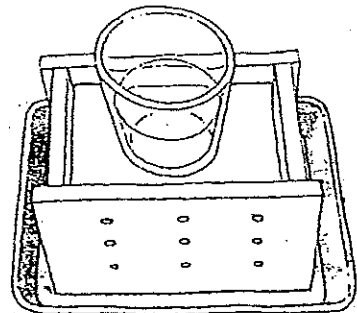
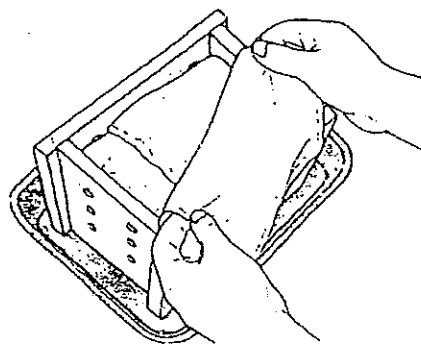
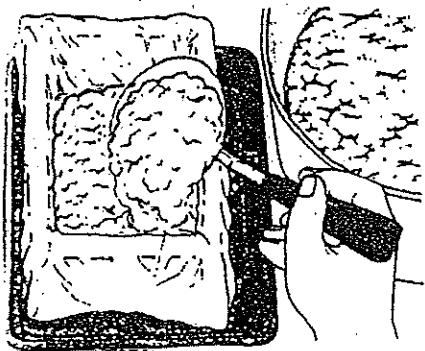


6 型に入れる

豆乳がすっかり凝固したところで、ふきんをしいた型箱に寄せ豆腐を穴あきおたまを使って、ゆっくりとすくうように移す。

型箱に移し終わったら、表面全体をふきんでおおい、重しをして10分程おく。

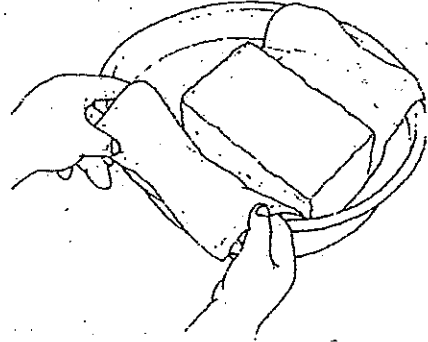
※重しは、半分程度の水を入れたコップで十分



7 豆腐を型から抜く

箱ごと水に入れて取り出す。そのまま水にさらしておくとニガリのくさみが抜ける。
これで豆腐のできあがり。

あとは、この新鮮な木綿豆腐を食べるだけである。



..... M E M O