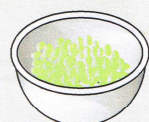
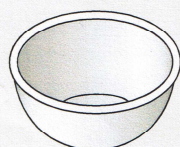


おいしい豆腐を手作りしてみませんか

◎準備するもの



ダイズ 300g



ボール(大)



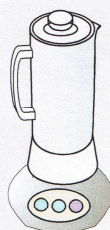
ふか 深なべ(大)



バット(大)



オタマ 木べら



ミキサー

500ml のペットボトル2本 (おもし用)

豆腐キット



ぬの しき布 2枚(木綿)

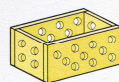


ぬのぶくろ もめん 布袋(木綿)

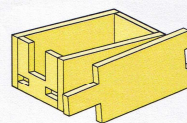


にがり 約 20g

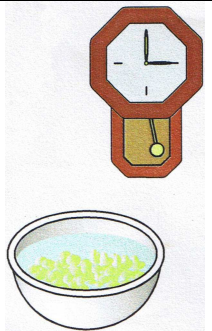
温度計

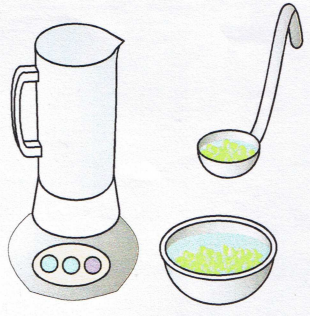
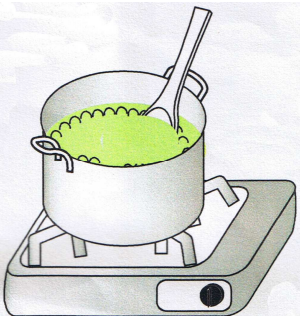
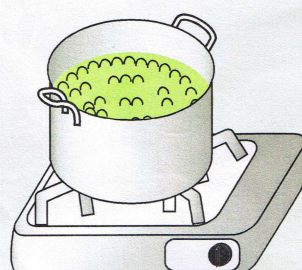
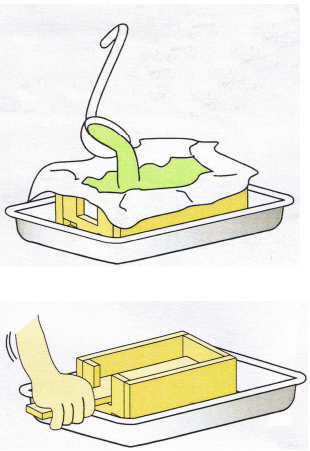
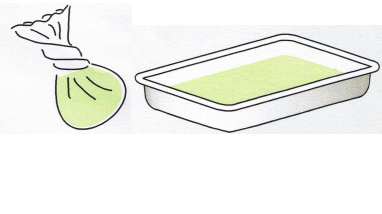


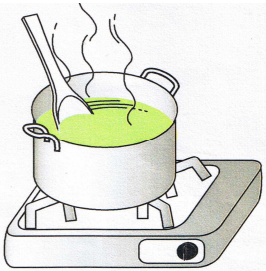
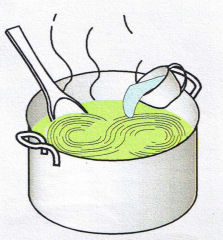
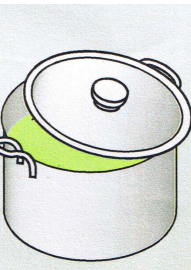
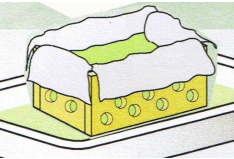
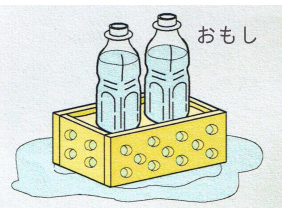
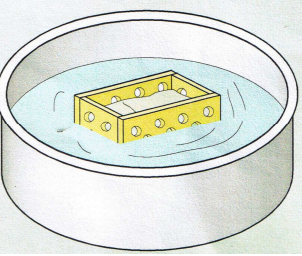
とうふかた 豆腐型



しぼり器

		作り方	ポイント
1 前日		300gのダイズをよくあらい、ボールに入れ、水(2200cc)につけておきます。	だいたいの量と水の量をきちんと量ってください。とても重要です。 (子ども達が収穫したダイズで足りない分は送ったダイズを使ってください。)
2 前日		つけ置き時間の目安は 20 時間です。	

3 当日		5～6回に分け、つけておいた大豆と水をミキサーと一緒に入れ、ダイズのツブツブ感が無くなるまでよく碎きます。碎き終わったら鍋に入れます。できたものを呉汁といいます。	大豆の量はミキサーの容量の4分の1。水は2分の1まで入れる。水が少ないとミキサーに負担がかかります。ミキサーの時間は1回1分程度です。 ボールの中の水が残った場合は最後にすべて鍋の中に入れます。
4		呉汁をナベに入れ、火にかけます。	
5		火を中～強火にして、焦げないように底から木べらでかき混ぜながら煮立たせます。 やけど注意	焦げやすいので最初から最後までかき混ぜてください。
6		アワが浮き上がってナベからあふれる直前で火をとめます。その後、熱いのでしばらく冷まします。 やけど注意	入道雲のようにあわが一瞬でもりあがってきますのでナベからあふれる直前で火をとめてください。早目に火を止めてください。火をとめる役目の人がいると便利です。
7		バットの上にしぼり器をおき、布袋をひろげ、呉汁をすべて入れ、しぼりべらでしぼります。 * 煮立たせた、呉汁でやけどしないように注意してください。	すべて呉汁を入れたら、布袋の口をとじてからしぼってください。 しぼりべらでしぼる時にしぼり器をおさえるようにしてください。
8		布袋に残ったのが「おから」で、これは色々な料理に使います。バットに絞ったのが「豆乳」。これが豆腐の元になります。	

9		バットからナベに豆乳を入れる。豆乳を火にかけ、木べらで底からかき回し、棒温度計を入れ 78℃にあたため、火をとめます。この時の火は中火です。	78℃の温度が非常に重要です。棒温度計をナベの底にしっかりいれて測ってください。 この時、棒温度計を壊さないようにしてください。(豆腐が食べられなくなります)
10		にがりのピンにあらかじめ黒線まで水を入れ、78℃に温めた豆乳に少しずつまんべんなくそそぎ入れます。入れ終わったらすばやく木べらで元気よく 8 の字をかくように 3 回混ぜ合わせます。	あらかじめにがりの入ったピンに水を黒い線の所まで入れておきましょう。 78℃になってからにがりを入れかき混ぜるまで素早く行います。
11		すぐ固まりはじめます。フタをして 20 分間そのままにしておきます。(途中でふたをとらないこと)	温度の下がり遅くするため、コンロの上でやりましょう。
12		20 分後、バットにおいた豆腐型に、底ぶたを置いて、しき布を十字にしいておき、穴あきおたまで静かにすくいとり、型のすみまでしっかりいれます。	バットの上に底ぶたを置き、その上に豆腐型をのせる。
13		あまった布をたたみ、落としぶたをし、用意したペットボトル 1 本に水を入れ、落としぶたの上にのせ、10 分くらい待ちます。	穴あきおたまで豆乳をすくいとったのち布をかぶせる。その上に上ぶたをのせ、おもしをのせます。余分な水がおもしをのせると出てきます。
14		おもしを取って型ごと水にいれます。水の中で静かに型をはずし、布ごと取り出したら 10 分くらいそのまま水に入れておきます。この時、少しずつ水をかけ流しておきます。	にがりの成分を取り除くため、水道水を少しずつ流します。
15		バットに布ごとうつし、布を取り「とうふ」のできあがりです。	バットに布ごと豆腐を取り出し、布をひらき、布を持ち上げ、ひっくり返すように豆腐をとりだすとくずれにくいです。

豆腐作りで準備するもの

(学校で準備する物)

各班 6 名位 (児童数) で作業します。

学校で各班ごと準備するもの

- ・ ボール (中～大・24～26cm)
- ・ ナベ (中～大・26～28cm)
- ・ バット (中～大・たて 24×よこ 34×深さ 6cm)
- ・ おたま (穴あき・穴なし 各 1ヶ)
- ・ 木べら
- ・ 家庭用ミキサー
- ・ 500ml のペットボトルを 1 本 (おもしろに使います)
- ・ 試食する食器 (各人)

その他必要な道具はこちらで準備します。

大豆にがりセット・豆腐キット

(ダイズ・にがり・豆腐しぼり器・布袋・豆腐型・敷き布・棒温度計)

重要

ダイズは事前にこちらから送りますので、子ども達が収穫したダイズとあわせて、各班 300g を前日にきれいに洗い、ボールに 2200ml の水を入れ 20 時間前につけておきましょう。