



用意するもの

ミキサー	温度計	鍋
計量カップ	お玉	ボウル
木ベラ	濡れタオル	豆腐メーカー

用意する食材

大豆……………150g
にがり液…12.5cc
水



大豆は水洗いしてから約3倍の水に夏場12時間・冬場20時間浸けておきます。



① ミキサーで豆をつぶす。
(大豆1:水1)の割合

浸した大豆をカップで量り、同量の割合で水を加え3分間ミキサーにかけてすりつぶします。
※小型のミキサーの場合、2回に分けます。



② 濾し袋につぶした豆(①)を入れる。

ミキサーに水50ccを加えてゆすぎ、ゆすぎ水も濾し袋に入れ鍋などにつけて絞り出します。
※絞り出した液体が「豆乳」、濾し袋に残った滓が「おから」です。

③ 鍋に火をかけ鍋底を焦がさないよう木ベラで鍋底をゆっくりなでながら煮ます。
一度に強火にしないで、沸騰したら弱火にして2~3回コンロから鍋をはずし、吹きこぼれないようにします。
沸騰して約5~8分くらい経ったら水を2分の1カップ入れて火を止めます。

④ 鍋(③)をコンロからはずして温度計で温度を計ります。
ぬるま湯50ccで溶かしたにがり液を80℃くらいの豆乳(③)に木ベラをつたわせながら円を描くように時計回りにゆっくり回し入れます。入れ終わったら素早く反対に2回まわします。
温度が80℃以下になったらもう一度鍋に火をかけてください。
※温度計は鍋の真ん中に入れてください。この時、鍋が熱くなっています。ご注意ください。



⑤ 固まるまで蓋をして約15分置きます。



⑥ 豆腐メーカーの型に布を敷き(⑤)でできたものを汁を含みながらお玉ですくい型に入れます。

⑦ 重石をして約15分置きます。(重さは好みで加減してください)

⑧ ボウルに水を張り、その中で容器と布をはずし30分くらい水にさらしたらできあがり。