

豆腐のつくり方

(20 丁分)

原 材 料	大豆 3.0 kg	にがり 100g
-------	-----------	----------

- 1. 下準備** ... 前日に豆をよく洗い、浸漬しておく（夏：5～10 時間 / 冬：15～20 時間）
- 2. 摺 碎** ... 水切りした大豆を摺碎機に少量の水をいれながら摺る
（摺った後のものを「呉」という）
回転釜にお湯を適量沸かしておく
- 3. 加 熱** ... お湯が沸騰したら「生呉」をうかべるように入れていく
沸騰してから、縁から中心にかけて全部泡に覆われたら差し水で静める
再度、中心まで泡が上がってきたら差し水で静め、3 回目で火をとめる
その間、湯に浮いている「呉」はかき混ぜずにヘラで切りように固まりを崩す
- 4. 分 離** ... できあがった「煮呉」を圧搾機に仕掛けた漉し布（1 番袋）に入れる
豆乳の受け容器には、1 番薄い 3 番袋をかけて、その中に 2 番袋をかけておく
「煮呉」を入れ終わったら、1 番袋の口をねじり折り、圧搾機の蓋をしめて搾る
（寒い時期には豆乳の温度低下を防ぐため、豆乳を受ける容器の下に熱湯を入れたタライを置いたり、圧搾機をあらかじめ熱湯であたためておく）
- 5. 凝 固** ... 容器の中の豆乳を 75 前後に調整し、ニガリを 3 回にわけて打つ（5 分間隔）
1 回目 ニガリ 40g + 水 120cc
2 回目 ニガリ 40g + 水 120cc
3 回目 ニガリ 20g + 水 60cc
ニガリは寄せヘラの上に垂らしながらヘラで円をかくように静かに回し入れ、軽く混ぜて蓋をして 3 回目が終わったら 15 分程度置く
薄黄色の上澄み液とおぼろ状に固まった豆腐となれば OK
- 6. 箱盛り** ... 型箱に布を敷き、上澄み液を捨て、おぼろ状の豆腐を型箱の隅の方から静かに入れていく
入れ終わったら布をたたみ折り、竹スダレ、木蓋をして重石をのせ、好みの固さに仕上げる（重石の重量：最初に 10 kg、15 分後に 15 kg 合計 25 kg）
- 7. 箱出し** ... 好みの固さになったら、箱ごと水槽に入れ、静かに箱布を取り、木蓋の上に乗せた豆腐の筋目に沿って切り分ける
しばらく冷却してできあがり

MEMO

豆腐、おからのお持ち帰り用容器、ポリ袋等をご用意ください
豆腐の凝固は...70 以下では、固まりにくくなりますので、作業は手早く
寄せ豆腐...箱盛りの前に、水分ごと容器にすくい取る...絹ごし豆腐です！！
ざる豆腐...ふきんを広げた小さめのザルに豆腐をすくいとり、水分を抜く



（このマニュアルは、標準的な「木綿豆腐」づくりを基準としています）