

手づくりとうふ

の作り方

作業時間(約75分)

①なまごを作る(約3分)



よく洗った大豆を一晚水につけておく。

夏 8時間 春秋 15時間 冬 20時間



3分
とろとろになるまでまわす

一晚つけておいた大豆を水と一緒にいれてミンサーする。

②なまごをにる(約10分)



Point

こげつかないようになべのそこからしずかにかきまぜる!!



ふきこぼれに
注意!!

3カップ(600cc)の水にナマゴを入れ、強火にかける。吹きこぼれそうになったら一度火を消す。泡がおさまったら、弱火で5分火にかける。

③にじるをこす(約5分)



へらを使ってこぼさないように

こし布ぶくる

ざる
ボウル

熱いのでなるべく木べらを使ってね!

約1300cc



約900g

④にがりで豆乳を固める(約10分)

いちばん大切なポイント

にがり液 60cc

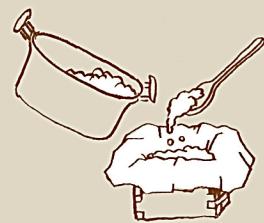
75°C

温度が低いと固まらない。



豆乳が75°Cになったら、火をとめる。木べらでグルグルと温まった豆乳を混ぜ、手を止めてからにがり液60ccを静かにいれる。最後に、木べらで十字を書くように混ぜたら、静かに固まるのを待つ!!

⑤かたに入れて水をきる(約15分)

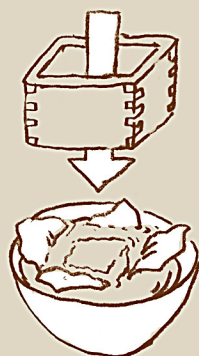


かたに仕上げ布をしき固まった豆乳を入れる。

Point
800g~1000g

の重しが丁度いい重さによってとうふの厚みが変わる。

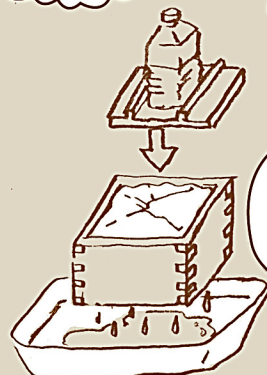
⑥とうふを水にさらす(約30分)



かたとそっと外して布で包んだまま、水の中に入れて、布をとる。

Point

15分くらい置いておくと、にがりのあくがぬける。お好みの時間で!



15分
そのまま

布で全体を包んでおしふたと重しをのせて水を切る

⑦できあがり

そのままできあがり!!

