



・・・とうふのつくりかた・・・簡単な一例

材料(市販のとうふ2丁分)

だいず	2Cup
にがり	15cc
水	900cc
〃	1300cc
〃(お湯)	35cc(にがりと合わせる)

あるといいよ

- ・木わく(手作り豆腐用)
- ・さらし(こし袋)
- ・ミキサー

前日準備

① だいず 2Cupは、水900ccに入れて、一昼夜ひたしておく。



ここから当日よ

② 水 1300ccを火にかけて、



③ ①をミキサーに入れて2分間砕く。(途中加えても良い水の量は200ccまで)



④ ②のお湯に③を入れ、中火で、こげないように混ぜ、噴いたら火を止める。
再び、混ぜながら弱火で8分。



⑤ 熱いうちに、さらしで作ったこし袋でしぼり、「おから」と「豆乳」に分ける。
(空いた鍋は、すぐに水を入れておかないと、落ちなくなるよー。)



⑥ ⑤で出来た豆乳を温め、80℃になったら火を消し、
かき混ぜながら、にがり(にがり15cc+お湯35cc)をゆっくり入れる。



~ここまでの作業で約1時間~

⑦ ふたをして20分待つ。



ポイント:うまいくと5分ぐらいで、うわずみが澄んでくる。

だめなときは、にがりを足すか、もう一度温め温度を上げる。

⑧ ココで食べたなら、くみあげ豆腐(おぼろ豆腐)!!



⑨ 豆腐にするには、さらし(やがーぜ)を敷いた木わくに⑧を入れ、さらしで包んでふたをし、重石をする。



重石は、水を入れたペットボトルが便利。徐々に重くしていくので大小用意。初めは小さいペットボトルに水を入れ乗せる。豆腐から水が出なくなったら、2つ目のペットボトル、500mlのペットボトル半分に水を入れ一緒に乗せる。また、水が出なくなったら・・・と徐々に重くし、最終的には1リットルぐらい。
豆腐の完成♪

