

豆腐づくり (寄せ豆腐、型豆腐)

材料

大豆 250g

一晩水につけておく。

夏場は8時間、冬場は20時間程度浸ける。

大豆にするると約2倍の500gになる。

水 2リットル

天然にがり 1袋

ぬるま湯 100cc

作り方

- ① 水に浸けた大豆250gと水500ccをミキサーで2分間つぶす。
出来たものを「呉(ご)」という。
- ② 残りの大豆でも同じことを繰り返す。
- ③ ミキサーに水1カップを入れ、10秒くらいゆすぐ。
- ④ 呉、ゆすぎ水、水4カップを深鍋に入れ、煮る。
鍋底を木べらでかき混ぜながら、焦げないよう煮沸寸前まで煮て、一度火を消す。
再び弱火で2~3分煮る。
- ⑤ ④で煮た呉を布袋でかたく絞る。
袋の巾着口は、おからしぼり汁は、豆乳
- ⑥ 天然にがり1袋をぬるま湯100ccで溶いておく。
- ⑦ 豆乳を弱火にかけ、焦がさないようかき混ぜながら80℃になったら火を止め、にがり液を木べらを添えて静かに少しづつ鍋の外まわりに打ち、全体にも打つ。
最後に十字字にかき混ぜ、蓋をして10分くらい待つ。

寄せ豆腐

- ⑧ 寄せ豆腐は、固まった豆乳を、穴あきおたまですくって食べる。

型豆腐

- ⑨ 流し箱に布を敷き、固まった豆乳を直ぐに入れ、重しをして水を切る。
15分くらい置く。
- ⑩ 布に包んだまま桶に入れ、布を取る。20分くらい水にさらして出来上がり。

しいたけから 6人分

材料

- おかから 200g
- にんじん 100g
- 油あげ 2枚
- 干しいたけ 3枚
- ねぎ
- だし汁
- しいたけの戻し汁 } 合わせて1カップ
- しょうゆ 大さじ3と1/2
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ3
- サラダ油

作り方

- ① 人参はせん切りする。
油あげは熱湯で油抜きをしてせん切りする。
しいたけはぬるま湯で戻して、石づきを取りせん切りする。
(しいたけの戻し汁も使用するので捨てない)
- ② ねぎは小口切りにしておく。
- ③ ①にだし汁としいたけの戻し汁、調味料を加えて煮る。
- ④ おかからをサラダ油で炒める。
- ⑤ ③に④を加えて煮る。
- ⑥ ②のねぎを加えて混ぜ、火を止める。

おかからドーナツ 3cm程のココロドーナツ 15~16個分

材料

- おかから 80g
- 中力粉 (あやひかり) 100g
- 砂糖 50g
- 卵 M1個
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 揚げ油

〔白砂糖でも良いが、黒砂糖で作るとおいしい。〕

作り方

- ① おかからが生絞りの場合 (市販品含む) は、電子レンジで1分くらい加熱しておく。
- ② 材料を全部入れて、ひとまとめになるようにこねる。
- ③ まとまったら15~16個に丸めてあげる。
手に水を付けて丸めると簡単。

豆腐の塩こうじ鍋 6人分

材料

豆腐	1丁	} 鍋に入れる具材の種類や量は お好みで
白菜	1/4個	
ねぎ	2~3本	
しめじ	3パック	
豚肉	300g	
だし汁	5カップ	
昆布	10~20cm	
塩こうじ	大さじ4	
ポン酢	適量	

作り方

- ① 白菜はざく切り
ねぎは斜め切り
しめじは石づきを取っておく。
- ② 豆腐も適当な大きさに切る。
- ③ 土鍋に昆布を敷き、だし汁をいれて煮立て塩こうじをいれておく。
- ④ ③の鍋に①の野菜と②の豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えてきたら出来上がり。

食えるとき、好みでポン酢をつかう。

