

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。
大豆にすると約2倍の500gになる。）

水 2リットル（500cc2回、200cc、800cc）

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（おおよそ250g）と水500ccをミキサーで2分間つぶす。
- ③ ミキサーに水200ccを入れ、10秒くらいゆすぐ。
- ④ 呉（①と②）、ゆすぎ水（③）、水800ccを深鍋に入れ、煮る。
鍋底を木べらでかき混ぜながら、焦げないように煮沸寸前まで煮て、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。
袋の中身は、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ずつ鍋の外まわりに打ち、全体にも打つ。
最後に十文字にかき混ぜ、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。

しっとりおから 6人分

(大豆畑、大豆台所) トクゴ大豆

材 料

おから	200g
にんじん	100g
油あげ	2枚
干しいたけ	3枚
ねぎ	
だし汁	} 合わせて±カップ
しいたけの戻し汁	
しょうゆ	大さじ 3 と 1 / 2 7
砂糖	大さじ 6
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 6
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。

おからドーナツ 3cmくらいのコロコロドーナツ 約30個分

材 料

おから	160g
中力粉(あやひかり)	200g
砂糖	100g
〔白砂糖でも良いが、黒砂糖で作るとおいしい。〕	
卵	M2個
ベーキングパウダー	小さじ4
揚げ油	

作り方

- ① お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 12人分

材 料

豆腐	2丁
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

鍋に入れる具材の種類や量はお好みで

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。

食べる時、好みにポン酢をつかう。