

豆腐

弥栄町船木 坪倉淳子

材 料

(1 丁 分)

にがり液..... 100cc

大豆..... 2カップ

米ぬか..... 大さじ2 (なければ、サラダ油大さじ1)

作 り 方

大豆は一晩水に漬けておく。

鍋に5カップの水を入れ、煮立てておく。

ミキサーに大豆2カップと水2カップを加え、2分間ずつ粉碎する。

沸騰した湯の中に浮かすように の生呉を入れ、こげつかないように静かに沸騰させ、弱火にして5~6分煮る。米ぬかを入れる。

煮汁をしぼり袋でこす。

しぼった豆乳を温度が70 の時、にがり液を加え静かに2~3回まぜて、冷めないようにフタをして10分間置く。

型枠の内側に布を敷き、玉じゃくして静かに入れる。押しぶたをして軽い重し(約800g)をし10分間おいて、水にさらす。

メ モ

にがり液... 『にがり』大さじ1(9g)をぬるま湯100ccで溶かしてつくる。作り置きできる。

『にがり』の入手は農業改良普及センターか、株式会社 ^{あましお}天塩 (tel.03-3371-1521)におたずね下さい。105gで約130円です。(送料・税別)

いる道具

ミキサー、型枠、
型枠布、しぼり袋、
温度計(100)
しぼり竹、木しゃもじ

◆おからの利用法◆

タマネギ50g、にんじん50g、牛肉50g、糸こんにゃく50gを鍋に入れ、ひたひたのだし汁でひと煮立ちさせた後、砂糖、塩、しょうゆ、酒で味付けする。
フライパンに入れ、おから200gを加えて炒り煮する。