

豆 腐

<材料> 20丁分

大豆……3.6kg 煮沸用水……14リットル すりつぶし用水……7.5リットル
〔にがり（「天塩の食養にがり」の場合）……小袋12包（150cc）
お湯（ " ）……600cc

※にがりは豆の種類や温度等によって必要量が変わることがあります。多めに用意してください。使用前は常温にすること。

※にがりはメーカーによって使用量が違います。豆乳の量で表記してある場合は、豆乳の出来上がり量20リットル前後を目安に用意してください。

<下準備>

- ・大豆は前日に3～4回洗い、たっぷりの水に浸しておく。（10時間以上）
- ・回転釜に14リットルの水を入れて沸かしておく
- ・絞り袋と寄せ桶はお湯で温めておく
- ・やかんにすりつぶし用水7.5リットルを用意しておく

<作り方>

①つぶす すりつぶし用の水を用意し、水切りした大豆とすりつぶし用水（7.5リットル）を少しずつ豆摺機に入れてつぶす。

*水は少し残し、機械や容器についた大豆を落とす時に使用する

②煮る お湯の入った回転釜に①を入れ、強火にかけて沸騰させる。釜の8分目まで水位が上昇したら火を弱め、焦げないように混ぜながら、3分煮る。

③圧搾 事前に温めておいた寄せ桶と絞り袋を用意し、②を入れ、圧搾機で絞り、おからと豆乳に分ける。

④苦汁添加・静置・凝固

豆乳が80℃まで下がったら、ぬるま湯で溶いたにがりを2回に分けて入れる。

1回目は豆乳をよく混ぜて、分量の9割のにがりを入れる。豆乳が冷めないよう、寄せ桶に蓋をして10分程おく。固まり具合をみて残りのにがりを入れ、十字を切るようにゆっくり混ぜ、蓋をして10分程おく（5分程で一度十字を切るように混ぜる）。固まりが足りないようであれば、にがりを足す又はさらに時間を置く。

*豆乳の温度は75℃以上、70℃以下になると固まりが悪い

⑤型詰 固まりと上澄み液に分かれたら、濡らした布を敷いた型枠に豆腐を均等に流し込む。重さが均等になるように重石をし、水分を抜く。（10分前後）

*やわらかい豆腐にしたいときは7～8分でよい。

⑥水にさらす 水の中に豆腐を移し、適当な大きさに切り分け、30分程さらしてにがりを抜く。

★青大豆は凝固しにくいので注意が必要

★大豆は1年以内のものを使用しましょう

（所要時間：約1時間40分）