

【里13】 とうふ

手作りとうふを作しましょう。



材料
1. に対応



2. に対応



2. に対応



3. に対応



4. に対応



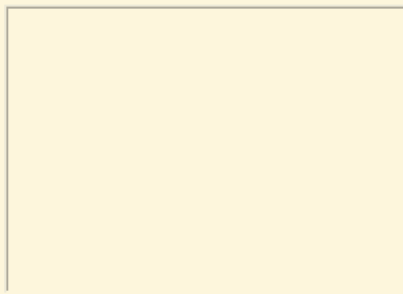
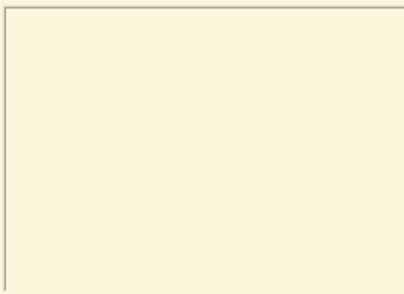
4. に対応



4. に対応



5. に対応





6. に対応



7. に対応



9. に対応



9. に対応



10. に対応



11. に対応



完成

写真拡大表示

● 材料: (3~4丁)

・大豆	750g
・海水(にがり)	1リットル
・サラダオイル	少々

※にがりを使用する場合は、薄めて使用してください。

● 作り方

1. 大豆はたっぷりの水(750gの大豆に13カップ※程度)で1昼夜浸しておきます。
※大豆が水を吸うのでその都度足していきます。その使った総量です。
2. たっぷりのお湯を沸かします。あわせてミキサーを用意します。
大豆2カップにお湯3カップをミキサーに入れ、1分~1分半程度まわします。
(ミキサーの容量や能力によって、量は調整してください。)

3. できたものを、ボウルのなかで麻袋にあけます。全ての大豆が終わるまで、この作業を繰り返します。
4. 3.をそのまま麻袋でこします。このとき手でしっかりと搾り出すようにしましょう。(袋の中に残ったものはおからです。)こした汁(豆乳)はもう一度、こんどは別のボウルを使い、さらしの布の袋でしっかりとこします。(この袋の中に残ったおからは、しっとりときめが細かく、とてもおいしそうです。)
5. 用意したナベのナベ底にサラダオイルを少々塗って(焦げ付き防止)おきます。
ここに、豆乳を流し込んで中火で煮ます。少し沸騰させ、吹きこぼれる寸前に火を止め、2分~3分そのままおきます。
6. 別のナベで海水を沸騰させます。
7. 沸騰させた海水を、5.の中に数回に分けて入れます。おたまで海水をすくい、ナベ底に沈めつつ、ゆっくりとかき混ぜるようにします。
8. 上澄みが澄んできたら海水を入れるのを止め、2~3分ほどおきます。
※かたまり過ぎにご注意ください。
9. これをさらしの布を敷いた流し箱に流し込みます。ふたをしたら1Kg位の重しを置きます。
10. 30~40分後、静かに箱から出して、水に放したら出来上がりです。
11. おぼろどうふにしたいときは、8.をボウルなどに取り分け、その上にさらしの布をかけます。
12. さらしの上から、おたまで豆腐を軽く押さえながら水分を少しずつ取っていけば出来上がりです。