

豆 腐

○ 伝承料理のいわれ

畑のお肉、黄金の真珠と呼ばれる大豆。タンパク質や脂肪、カルシウム、鉄やビタミン豊富な健康食です。大豆そのものは消化はよくありませんが、豆腐になると消化吸収も良く家族の健康管理に是非役立てて欲しいものです。

< 材 料 >

大豆	300g (約2カップ)
にがり	約10g (大さじ1)
水	6カップ

< 作り方 >

- 1 大豆を一昼夜水に浸し水を切る。
- 2 大豆をミキサーに入れ、水を加えながらつぶし粥状にする。(呉という)
- 3 深鍋に6カップの水を煮立て、2のつぶした大豆を静かに入れ沸騰状態で5分くらい煮る。吹きこぼれや、焦がさないように注意する。
- 4 熱いまま木綿袋に3を入れて強くしぼり、豆乳をとる。(木綿袋に残ったのがおからになる)
- 5 豆乳温度が70℃になったところで、しゃもじでかき混ぜながら、ぬるま湯で溶いたにがりを2～3回に分けて加える。澄んだ部分ができたら、ふわふわとかたまりになった豆腐をサラシを敷いた型に流し込む。
10分程度水を切り、型から外して水にさらす。

