

# 手作り豆腐

由来 秩父在来大豆「借金なし」は、たくさんの実が収穫できることから、これを作っていれば「借金がなせる（返せる）」といわれたことが名前の由来です。  
豆腐にすると甘みやコクがあり、とても美味しいと評判です。

材料（出来上がり2丁分）

借金なし大豆	300g
にがり	大さじ1杯弱（ぬるま湯50mLで溶かしておく）
水	2.4リットル（12カップ）

作り方

- ① 大豆は洗って3倍の水につけておきます。（夏は10時間、冬は一昼夜）
- ② 大豆をザルに上げて水気を切ります。
- ③ 水12カップを計り、そのうち2カップを計り、大豆といっしょにミキサーに約2分間かけます。これを3～4回繰り返します。  
（できあがったものを呉といいます）
- ④ 残りの水を火にかけ、沸騰したら呉を浮かせるように入れます。
- ⑤ 煮立ってきたら、ふきこぼれないように約10分間煮ます。（このとき焦がさないようにさし水をしてかき混ぜます）
- ⑥ ⑤の呉汁を袋に入れてこし、豆乳とおからに分けます。
- ⑦ 豆乳の温度が70℃になったところでにがりをくわえます。
- ⑧ ぬらした布を敷いた型枠に⑦の豆乳を流し入れ、そのまま布で包み、押し蓋をして10分間置きます。
- ⑨ 水をはったボールに型枠ごと入れ、その中で豆腐を取り出して水にさらします。

