

てづく とうふ 手作り豆腐

豆腐は何からできているか知っているかな？市販の無調整豆乳を使って、自分で手作りしてみよう。今回は蒸し器で作る方法と、鍋で作る方法の2種類の作り方にチャレンジ！

A. 蒸し器で作る方法【絹ごし豆腐風】

茶碗蒸しのような、つるっとした食感にできあがるよ。やわらかく、くずれやすいので気を付けよう。

●使うもの

教材の材料：無調整豆乳、にがり

おうちで用意するもの：耐熱皿、アルミホイル

① 豆乳とにがりをまぜる

豆乳200mlとにがり5mlを耐熱皿に入れ、ゆっくり静かにまぜる。
アルミホイルでふたをする。



② 蒸す

蒸し器にお湯をわかして①のお皿を入れ、強火で1分と弱火で10分蒸す。蒸し器がない場合は、鍋の底にふきんをしき、その上に小皿をふせて置いたものでも代用できる。①のお皿が直接お湯にふれないようにしよう。



③ 余熱で火を通す

火を消して、あら熱が取れるまでおく。

固まったことを確認したら完成！



B. 鍋で作る方法【ざる豆腐】

木綿豆腐のような、しっかりした豆腐ができる。水を切るなので、固さの調整ができて、大豆の味が濃く感じられるよ。

●使うもの

教材の材料：無調整豆乳、にがり

おうちで用意するもの：鍋、木べら、ざる、ボウル、ガーゼかキッチンペーパー

① 豆乳をあたためる

鍋に豆乳を 400 ml 入れて、弱火～中火であたためる。
こげつかないように、木べらでゆっくりかきまぜる。



② にがりを入れる

鍋から湯気が出るぐらいにあたたまったら、火を止める。
(温度計を持っている場合は 75℃ ぐらいが目安。)
沸騰させないように注意！ にがり 5 ml を一気に鍋に入れて、
手早く 5 回ほどかきまぜたら、鍋にふたをする。
そのまま固まるまで 15 分おいておく。



③ 水切り

ざるにガーゼかキッチンペーパーをしき、鍋の中身をすべてのせる。
まだ柔らかくて水っぽく見えるけれど、水切りをしたら固くなるので大丈夫。好きな固さになるまで、15分～一晩程度水切りをする。
長時間水切りをする場合は冷蔵庫に入れてね。



④ 完成

ざるからお皿にうつして、ねぎやしょうがなど、好きなものをのせて完成！ 水切りの時間によって、食感が変わるよ。色々ため試してみてね。



さらにチャレンジ!



★どんな豆乳でも豆腐が作れるの?

豆乳は大豆をゆでて、しぼってできたもので「調整豆乳」と「無調整豆乳」の2種類があるよ。豆腐が作れるのは「無調整豆乳」の方。

「無調整豆乳」が大豆だけで作られているのに対して、「調整豆乳」は飲みやすくなるように、砂糖などで味がととのえられているよ。

さらに、無調整豆乳の中でも「大豆固形分10%」以上のものがおすすめ! 豆乳のパックに書いてあるから、見てみよう。今回の教材用には9%のものしか用意できなかったけれど、自分で買って作る場合はぜひ探してみてね。要冷蔵の商品もあるから、保管には注意しよう。

ちなみに、大豆から豆乳を作った後のしぼりかすのことを「おから」というよ。

★にがりは何からできているの?

海水から塩ができることは知っているかな? にがりは、海水から塩を取り出したあとに残った水分だよ。「塩化マグネシウム」という成分がふくまれている、これが豆腐を固めるはたらきをしているよ。

★にがりはどうな味? 漢字では「苦汁」と書くけれど…?

余ったにがりを味見してみよう! そのままだとかなり刺激が強いので、必ず2倍以上の水でうすめてから(にがり5mlの場合は水10mlでうすめる)味見してみよう。

★余ったにがりは何かに使えるの?

お米を炊くときに炊飯器に少し入れると、ふっくらおいしく炊き上がるよ。また、入浴剤の代わりにお風呂に入れると、ぽかぽかあたたまるんだとか。試してみよう。

★市販の豆腐のような、四角い形にするには?

豆腐のパックの下に穴をあけて、水切りのざるの代わりにしてみよう。

上から重しをのせたら、さらにしっかりした豆腐ができるよ。

★できたての豆腐はどんな味？

みずき まえ あと ひ まえ あと あじ か た くら
水切りの前と後、冷やす前と後で味は変わるのかな？食べ比べてみよう！

★豆腐をあたためすぎて、表面にまくがはってしまった！これって食べられるの？

じつ た 食べられるんです！食品として名前がついているものだよ。知っているかな？
知らない人は調べてみよう！おはしですくって、水気を切って、しょうゆをつけて食べる
とおいしいよ。

あたためすぎてしまった場合も、気を取り直して豆腐づくりにチャレンジ！

★材料を買い足して、もっと豆腐を作りたい！

ぜひチャレンジしてみてね！にがりはスーパーなどの調味料コーナーの塩の近くに、
豆腐は牛乳などの飲み物のコーナーに置いてあることが多いよ。わからないときは
店員さんに聞いてみよう。インターネット通販でも購入できるよ。

また、にがりは商品によって濃さが違う場合があるので、必ず説明書を読んでから
挑戦しよう。