

～ 豆腐づくり実習 ～

編集 旭川市西神楽農業構造改善センター

- 1 用意する原料 大豆・・・5 kg
特殊原料 にかり(塩化マグネシウム)・・・150 g
- 2 最大出来る量 豆腐 20丁

3 加工の手順

〔1日目〕

計量

- (1) 大豆を乾燥状態で計量する。

洗豆、^{しんせき}浸漬

- (1) 大豆をよく洗い、大豆の3倍の水で15～24時間かけて浸漬する。

〔2日目〕

水切り

- (1) 前日に浸漬した大豆をザルに上げ、水切りする。

すりつぶす

- (1) 搥碎機で浸漬大豆をすりつぶす。この時、搥碎機の通りをよくするために少量の水を少しずつ大豆と一緒に流し込む。搥った大豆を「生呉」(なまご)と言う。



釜煮

- (1) 釜に大豆1kg当り10リットルの水を入れ、沸騰後「生呉」を入れる。この時、焦げやすいので木べらで生呉の表面を中心に向かってなぞるように混ぜながら、20分位よく煮る(3回沸騰)。生臭くなければ火を止める。



圧縮(しぼる)

(1) 煮た「呉」を圧搾機で圧縮し“豆乳”と“おから”に分ける。



釜



か



ら

「呉」を移す

圧搾機で「呉」を圧縮

搾って出てきた“豆乳”

にがりを加える

- (1) 前もって凝固剤(にがり)の3.5%水溶液を作っておく。
にがりと液の量は大豆の量によって決まる。
- (2) 平均に混ざるように攪拌(かくはん)し、豆乳温度が72前後になったら凝固液の1/3量を入れ、静かに底から混ぜ、10分間静置する。
- (3) 次に残っている凝固液の1/2量を入れ、静かに底から混ぜ、10分間静置する。
- (4) 3回目も同じ要領で残りの凝固液を入れ、5分間静置する。

静置・凝固

- (1) 徐々にたんぱく質が固まってくるので、液が澄んできたら上澄みを捨てる。この時、豆乳温度と混ぜ方が豆腐の良否を左右するので慎重に行う。

型詰め

- (1) 事前に型枠のこし布をぬらし型枠に敷いて準備しておく。
- (2) 型枠に静かに豆乳を汲み入れる。



型枠のよすみに入れる

- (3) こし布の端をたたんで押さえ蓋をして重石を乗せ、「呉」(ご)中の余分な水分を抜く



成形には約15分位

- (4) 型枠の上段部分の近くまで蓋が下がったら上段枠をはずし、隅の盛り上がった部分を包丁で切り、真ん中にくずして乗せる。この時、重石を重くする。

水さらし

- (1) 「呉」(ご)の余分な水分が出なくなったら、こし布の端を広げ蓋をして型枠ごと水中でひっくり返して沈め、型枠を静かに抜き取り、こし布も静かにはがすように取る。
- (2) 蓋の上に乗った豆腐を型枠の目地跡に添って包丁で切り揃え、そのまま水中に静かに沈め水を流し放して2時間位、水にさらしてにがり分を抜く。



出来上がり！！！！

