

# 手作り豆腐 レシピ・作り方

簡単にできます！



<料理レシピ (材料：約2丁分) >

|            |           |
|------------|-----------|
| ○大豆        | 250g      |
| ○水 (大豆浸し用) | 1L        |
| ○にがり       | 大さじ 1/2~1 |
| ○水 (沸かし用)  | 1L        |

<作り方>



★ 材料を用意する。



① 事前に大豆を洗い、水1Lに二晩浸しておく。



② ①をフードプロセッサーにかけ細かくする。



③ ②をミキサーにかけ、なめらかなクリーム状にする。



④ 1Lの水を沸かして、③をゆっくりと加え、吹きこぼれないように約10分煮る。



⑤ ④をさらし (ふきんで代用) でこして絞る。【注：熱いのでゴム手袋などをしてください。】絞って出た水分が豆乳、残ったものがおからです。





⑥ ⑤の豆乳を鍋に入れ、湯気が出るくらい（75℃）に加熱する。



⑦ にがりを加え分離し始めたら火を止め、15分置く。  
（にがりの量は大きじ1/2から加え、様子を見て調整してください。沸騰させないよう気をつけて）



⑧ ⑦をキッチンペーパーを敷いた型に入れ、重しを乗せて水気がなくなるまで（30分程度）待ち、器に裏返すと出来上がり。

#### 型について

プラスチック容器の底にいくつか穴をあけ、キッチンペーパーを敷いて⑦を入れてしばらく待つと、水気が抜けます。

今回は“ランチパック”を使い、底に数か所穴を開けました。キッチンペーパーを底のサイズ+αに切って敷くと、もっと形良くなると思います。

重しは、同じサイズのパックに水を入れて使いました。