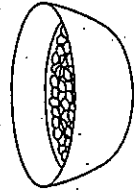


天然二ガリならではおいしい豆腐の作り方

☆豆乳から作ることもできます。(作業④から)
 (※豆乳は豆腐作り用のものを、豆腐屋さんかスーパーで手に入ります。1ℓで約2丁分)

大豆を水に浸けておく時間をのぞき、約1.5時間で出来上がります

●つけこみ(仕込み)

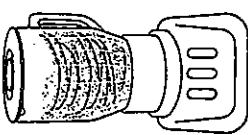
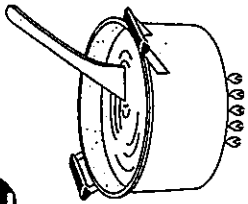
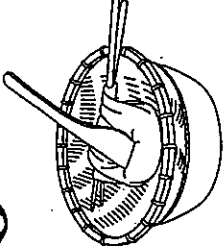
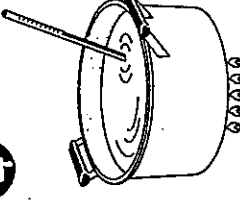
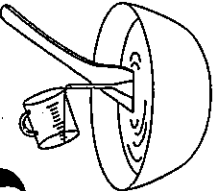
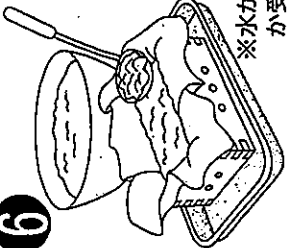
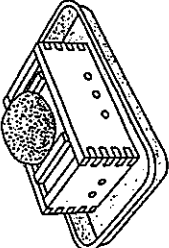
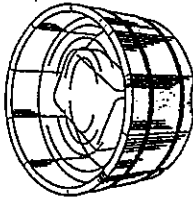


大豆.....2カップ (約300g) をよく洗い3倍の水に夏期8〜9時間、春秋15時間、冬季20時間くらい浸ける。

二ガリ液...豆腐2丁分は食養二ガリ分包1袋(12.5ml)を白湯(50cc)で溶かして作る。

用意する道具

- ミキサー
- ざる
- 温度計 (薬屋で売っている)
- 大きめの鍋 (2個あると便利)
- 計量カップ
- おたま
- ターナー、木べら類
- 大きめのボウル

<p>1</p> <p>仕込み済みの大豆とつけ水を3回位に分けて2分くらいミキサーにかけて。これを生乳(ナマゴ)またはヒキゴという。(水が少ないとミキサーが空回りする。大豆と水は等分です。)</p> 	<p>2</p> <p>大きな深なべに、6.5カップの水(1300cc)を煮立たせナマゴを入られる。こげつかないようターナー等で静かにかき混ぜ、沸騰したから一度火を消す。少し泡がおさまったら、改めて弱火にして8〜10分煮る。</p> 	<p>3</p> <p>この蒸汁をこし布袋にあげ、大きめのボウルに絞る。絞り汁が豆乳。袋の中に残ったのがオカラ。(熱いのでターナー等を使いザルに押し付けるように絞る。最後は手を水に濡らしてよく絞る)</p> 	<p>4</p> <p>しぼり出した豆乳を鍋に移して弱火で温め、80度位にする。☆豆乳から作る場合は、1ℓを温める。(温度が低いと固まりません。高すぎると早く固まり、かたい豆腐になりやすいので注意) (☆この時、表面に張ってくる膜は湯葉)</p> 
<p>5</p> <p>温めた豆乳をすくにとボウルに移し、豆乳の中に二ガリ液をしやもじをそえて少しずつらしながら静かに2回かきまぜ全部入れて冷まします。(ませすぎるとかたい豆腐になります)</p> 	<p>6</p> <p>15分くらいすると全体が凝固してくる。作り器に仕上げ布をしき⑤をすくい入れ、(作り器の型に入れれば、寄せ豆腐としても楽しめます) ※水が出てくるので、流しか受けの上で行ないます。</p> 	<p>7</p> <p>上方を仕上げ布の端でおおひ押し蓋をして重石を置き水をきる。15分くらいそのままにしておく。(重石は500g〜800g程度のもを。あまり重いとかたい豆腐になります。カップに水500ccを入れて置いてもOK)</p> 	<p>8</p> <p>豆腐が固まったら、箱からそっと抜き仕上げ布につままま水の中に移して仕上げ布をとる。そして30分くらい水にさらす。(二ガリのアクがぬける)これで豆腐2丁分の出来あがり。作った豆腐は、出来上がり後冷蔵庫に保管し、お早めにお召し上がり下さい。</p> 

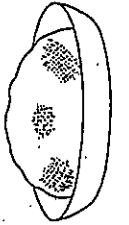
※豆腐の作り方は、解説書や本などにより少しずつ違う場合があります。何度か作ってみて、自分なりのコツをつかんでいただければ幸いです。

豆腐を作ると...

《豆乳・豆腐としてオカラまで》
 豆乳をしぼった後のオカラには、相当の栄養成分が残っています。いろいろな材料を加えて、健康的なオリジナル料理を作りましょう。

《オカラの保存法》
 適量な量にわけて、蓋付容器に入れて冷凍保存。必要な時にその分量だけ自然解凍します。(数時間)

たっぷいのオカラが
 できまあ。そこで...



オカラ入りハンバーグ(4人分)
 フライパンにバター大さじ1を熱し、みじん切りの玉ねぎ1を炒め冷しておく。パン粉2/3カップを牛乳1/2カップでふやかす。ボールに牛ひき肉300g、オカラ70g、溶き卵1、準備した玉ねぎ、パン粉と、ナツメグ、コショウ、塩少々を入れ、サラダ油をつけた手で粘りが出るまでよくつかみませる。4個に分けた円形にし、真ん中をくぼませ小麦粉を薄く全体にまぶす。鍋にバター2と油を熱し、裏になる方から焼く。焦げ色がついたら裏返して蓋をし弱火でよく火を通す。

オカラ入りポテトコロケツケ(4人分)
 皮をむいたじゃが芋3個を適当に切って水にさらし、ゆで汁を充分にきってすすりつぶす。みじん切りの玉ねぎ1をバターで炒め、ひき肉250gを入れて炒める。オカラ100gを加え、塩、コショウで調味する。つぶし芋とまぜ合わせ、パットに広げてよく冷ます。8個に分けた円形にし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをつける。油を熱し揚げる。網じゃくしを使う。
 自然解凍及冷蔵保存