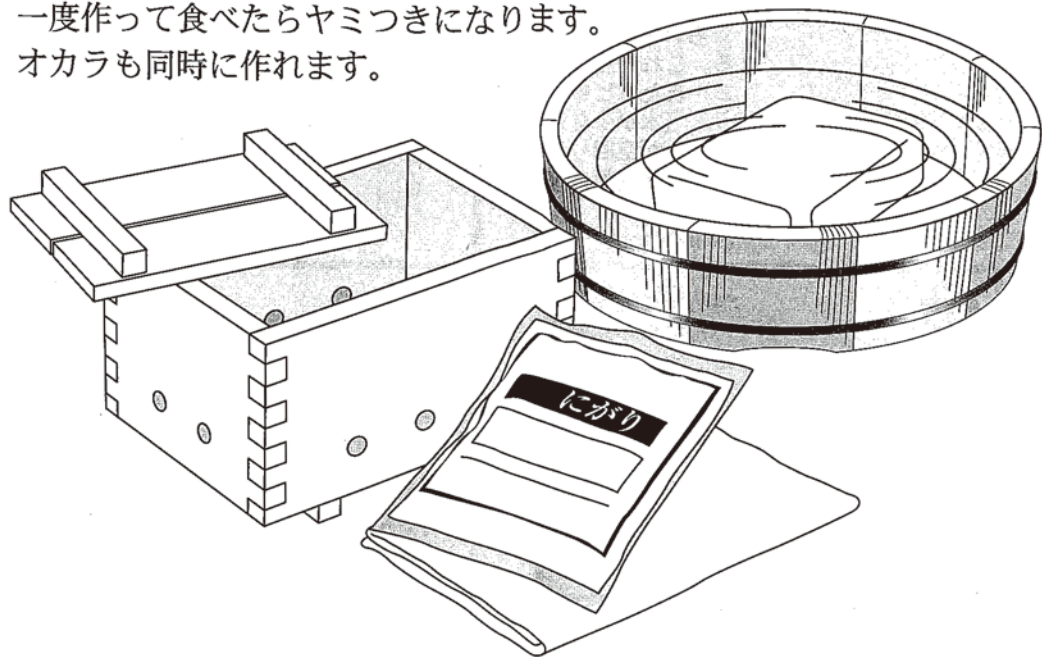


豆腐作り器

液体ニガリ入り

豆腐作りは意外と簡単。
一度作って食べたらヤミつきになります。
オカラも同時に作れます。



《セット内容》

豆腐型（ひのき）……………1セット
天然ニガリ……………8袋（16丁分）
呉し布（生成）……………1枚
仕上げ布（生成）……………1枚

◆ひのきの 特長と抗菌性

ひのきは神社やお寺の建物にも使われ高貴な芳香と木目の光沢が魅力です。また、天然木の中でも、特に水に強く、強度、弾性、耐久性に富んでいる材の一つです。

含まれる精油成分には殺菌・防虫効果があるといわれ、食品に関連する台所用品にひのきを用いたのは、昔の人の知恵だったのかもしれない。

●使い始める前に

<豆腐型>

まず、アク抜きをして下さい。洗い桶やボールに水をはって、酢をおちょこ2～3杯入れその中に浸します。時間的には、1～2時間が適当です。（米のとぎ汁も効果的です。）その後、かるく水洗いをして、日陰干ししてからお使い下さい。



<呉し布袋・仕上げ布>

ご使用前に一度水でお洗い下さい。

●ヤニがにじみ出たら

正しく保管してあったのに、汚れやベトつきのようなものが出ていたら、それは木に含まれる樹脂がにじみ出たものです。これをヤニと呼びますが、自然なもので害はありません。樹脂が含まれているほど、木は丈夫だと言われています。気になる方は、サンドペーパーでけずりとりか、エタノール（薬局などで手に入ります）でふきとってください。

●ご使用後のお手入れと保管について

①豆腐型のお手入れと保管

水に長く浸すと木の老化を早め変形・変色したりします。ご使用後の水洗いは手早く行い、水気を切って日陰で充分に乾かしてから保管して下さい。（ビニール袋には入れないでください）また、カビが発生したり黒ずんできてしまった場合は、米のとぎ汁に一晩つけてからタワシでこすって下さい。なお変色や木を傷めるおそれがありますので、合成洗剤はご使用にならないで下さい。

②呉し布袋・仕上げ布のお手入れと保管

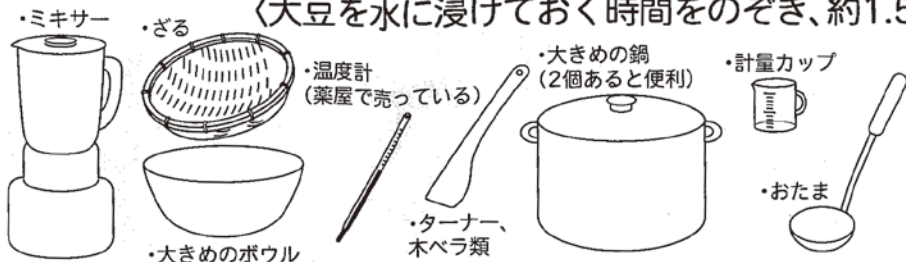
ご使用後は食品が直接ふれる布ですので、オカラや豆乳を完全に取り除くように洗剤でよく洗って下さい。その後天日干しをして、よく乾いたらビニール袋等に入れて保管して下さい。

天然ニガリならではのおいしい豆腐の作り方

〈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〉

☆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)

用意する道具



●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。

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

<p>1</p> <p>仕込み済みの大豆とつけ水を3回に分け2分くらいミキサーにかける。これを生呉(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(1,300cc)を煮立たせナマゴを入れる。こげつかないようにターナー等で静かにかき混ぜ、沸騰したら一度火を消す。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>この煮汁をこごし布袋にあげ、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。(熱いので箸と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、かたい豆腐になりますので注意) 〈☆この時、表面に張ってくる膜が湯葉〉</p>
<p>5</p> <p>温めた豆乳をすぐにボウルに移し、豆乳の中にニガリ液をしゃもじをそえて少しずつらしながら底の方からゆっくり静かに2回かきまぜ全部入れて冷まします。(まぜ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⑥をすくい入れる。(作り器の型に入れなければ、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い押し蓋をし、重石を置き水をきる。15分くらいそのまましておく。(重石は500g~800g程度のを。あまり重いとかたい豆腐になります。コップに水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んだ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。(ニ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…

たっぷりのオカラができます。そこで…



《豆乳・豆腐そしてオカラまで》
 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》

適当な量にわけて、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)

料理法



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、サラダ油つけた手で粘りが出るまでよくつかみまぜる。4個に分けだ円形にし、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、表になる方から焼く。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ッケ(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、ゆで汁を充分にぎってすりつぶす。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、コショウで調理する。つぶし芋とまぜ合わせ、パットに広げてよく冷ます。8個に分けだ円形にし、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。
 自然塩普及協会協力