

# 豆腐づくり

参考資料

「豆腐づくり勘どころ」

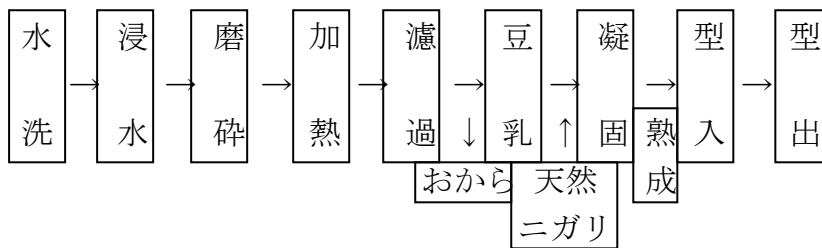
木谷富雄著 1997年初版

ヤマキ醸造(株)

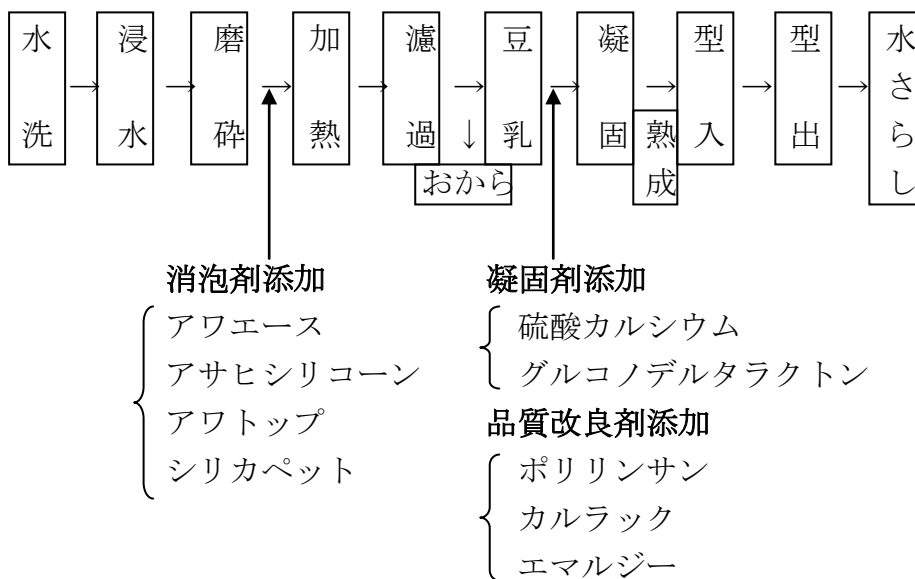
〒367-0311

埼玉県児玉郡神泉村大字下阿久原955

## ☆ 豆腐作りの流れ（無添加）



## ☆ 豆腐作りの流れ（一般的な市販品）



### 水洗

- ・仕込む水と同じ「よい水」で洗う。

天然地下水 か ミネラルウォーター。(硬水は避ける。)

大豆 1kg に 水 1L で充分。

### 浸水

- ・15℃の水に 15～16時間 浸ける。

大豆を容器の4分目くらいまで入れて たっぷりの冷水を張る。

大豆は水を吸うと約2.3倍くらいに膨らむ。

水温が高いと豆がのびて(ダレて)、良い豆乳がとれなくなる。

大豆を1粒割って中央部が平らになったら浸漬は十分です。

## 磨碎

- ・大豆をミキサーですり潰す。

大豆をざるに上げてつけ水を切る。

### 引き水… 大豆 1 : 引き水 1.5 の割合

ミキサーに大豆1カップ、水1.5カップ入れて 粒々感が無くなるまで磨る。

出来た大豆液“生呉”は、鍋に移す。

## 加熱

- ・生呉を鍋に入れて火にかける。

沸騰するまで強火。（焦げ易いので注意！ 豆腐が焦げ臭くなる。）

沸騰したら弱火で五～八分。

長時間煮ると大豆と水の比率が変わり、豆腐の歩留まりが悪くなる。

煮ている時は、泡が出ても吹きこぼれなければ構いません。

## 濾過

- ・呉が煮えたらすぐ、さらしのこし袋で濾して豆乳とおからに分ける。

鍋やボウルの中で呉から豆乳をしぼり出す。

豆乳の表面に出た泡は取り除く。

ニガリを入れた時に、気泡が固まり舌触りが悪くなる。

- ・豆乳が 70℃より冷えてしまったら容器ごと湯せんして温める。

冷めた豆乳を直接火にかけて加熱してはいけない。

### ニガリの用意 ニガリの濃度（製品）によって量は変わります

- ・豆乳の分量を量ってニガリを用意する。

天然にがりの場合 豆乳1L : にがり8cc

にがりには心もち少な目が良い。多いと豆腐が硬くなります。

### ニガリを入れる

- ・豆乳の温度は、70～75℃くらい（ニガリの反応する温度）。

- ・豆乳の表面の泡を取除く。

- ・へらで豆乳を泡立てない様に底からかき回し、豆乳の流れを作る。

- ・流れの中にニガリを入れて、同じペースでかき回し続ける。（入終わって5秒程）

- ・とろみがついてきたら、流れを止めてへらを抜く。（入終わって5秒程）

## 凝固

- ・豆乳の温度が急激に下がらない様にし15分程熟成させる。

- ・豆腐と汁が分離してプリン状に固まります。これが絹ごし豆腐です。

- ・この固まりをすくい集めたものが よせ豆腐・くみ豆腐 とか呼ばれています。

- ・木綿豆腐は、絹ごし豆腐の状態をくずし、型箱に入れて水分を除いて整形して作ります。

### 型入れ・型出し（木綿豆腐）

- ・水抜き穴を開けた型箱に型箱を縦横に包める幅のさらしを型箱の中に縦横に敷く。

- ・鍋の中で固まった絹ごし豆腐に適当に切れ込みを入れて崩して型枠に流し込む。

- ・流し込んだ豆腐の表面を平らにしてさらしで包み、押し板を乗せてその上に水の入ったコップを乗せて豆腐の水分を抜く。

- ・天然ニガリを使用している場合には、しみ出た水を味噌汁に利用すると良い。

- ・天然ニガリを使用している場合には、水さらしは不要です。

## ☆ 豆腐づくりの 基本原理

- ・大豆タンパクを豆乳にして取出して、ニガリを加えて固めたもの。

## ☆ 豆腐づくりの ポイント

- ① 豆腐作りの一番のポイントは、大豆と水の割合（引き水の量）です。

1 : 1 . 5

引き水が多くて豆乳の濃度が10%以下になると、ニガリをいくら入れてもダメ。  
薄い豆乳は、そのまま飲むか、湯葉を作る。

- ② 天然ニガリの打ち方

- ・投入量は、豆乳1Lに ニガリ8cc

**ニガリの濃度（製品）によって量は変わります。**

(例) 天海のにがり ⇒ 豆乳の1割弱の量

- ・豆乳の適温は、70～75℃。（最適反応温度。15℃以下では反応しない。）
- ・豆乳を泡立てない様に静かにかき混ぜ、できた対流の渦を利用して一気に入れて素早く全体に回す。（分割して入れてはいけない。）
- ・ニガリを入れて3秒程で反応する。

## ☆ 豆腐づくりの裏ワザ

- ・湯せん方式

ニガリは、15℃以下では殆ど反応を起こしません。

冷やした豆乳にニガリを加えて良く混ぜ、湯せんで温度を上げてニガリの反応を起こして豆腐を固めます。

## ☆ 料理

- ・揚げだし豆腐

片栗粉でふんわり、小麦粉でカラッと

軽く水切りした豆腐に、片栗粉か小麦粉をまぶして揚げます。

- ・おからの保存

鍋かフライパンで油無で乾煎りして水分をとばして常温保存。

そのまま冷凍保存。

- ・湯葉

豆乳の温度と外気との温度差で、大豆タンパクが凝固したもの。

豆腐用の豆乳は、豆乳の二倍の水を加えて薄めホットプレートに浅く入れて75～80℃にしてうちわで扇ぐと表面に膜が張ってきます。

- ・ごま豆腐

炒ってすり鉢でペースト状にした煉りごまを、豆乳の分量の1割の量を豆乳に良く混ぜて“湯せん方式”で豆腐にする

参考資料

お豆腐屋さんが教える

簡単 手づくり豆腐 著者 石川 伸

愛知県高浜市豊田町 1-204-21

おとうふ工房いしかわ

<http://www.otoufu.co.jp>

☆ “加熱絞り” と “生絞り”

“加熱絞り” 現代の一般的な柔らかい豆腐  
(江戸時代以降に主流になる)

“生絞り” 昔ながらの 固い豆腐  
現代でもその製法で作る豆腐もある。

石川県白山 「堅豆腐」

高知県 「石豆腐」など

☆ 生絞り

- ・ すり潰した大豆（生呉）を加熱せずに、濾し袋に入れて絞り豆乳とおからに分ける。
- ・ 加熱絞りよりタンパク質の抽出率が低く豆乳の濃度が低い為、水切りすると固い豆腐ができる。
- ・ 大豆のえぐみが無いすっきりした味になる。
- ・ 生呉を加熱して作る方法よりも焦げにくい。

☆ “生絞り”での豆腐づくり

- 1 : 鍋に豆乳と同量の湯を沸かし その中に豆乳の1%の“にがり”を加える。  
(にがりの量は、にがりの濃度によって変わります。)
- 2 : 1に冷たい豆乳を加えて3分程煮て火を止めて蓋をして蒸らす。
- 3 : おぼろ状に固まった豆腐が浮かんでいるので、それを型に流し込み水切りをすると固めの木綿豆腐ができます。

☆ 豆腐と健康

大豆たんぱく質（胚芽部分に多い）

“イソフラボン” —— 女性ホルモンの“エストロゲン”  
と似た働きがある。

体内の老化防止 更年期障害の緩和

美肌・健康を保つ 乳がん予防

コレステロールの抑制

骨粗鬆症の予防