

作って食べよう ～おじいちゃん・おばあちゃんと一緒～

平成17年9月30日(金)

香芝市役所 児童福祉課



手作り豆腐（4丁分）

大豆 300g

にがり 10g

水 10カップ

水1カップ = 200cc

大豆100gで豆乳500cc分が出来る

（作り方）

1. 大豆は、ごみを取り除いて水洗いする。
2. 洗った大豆をボールに移して水を3倍（約6カップ）以上加えて一晩漬けておく。大豆は、約3倍に膨張します。
（目安：夏は8時間・春秋は15時間・冬20時間
室温等によっても違います。）
3. 一晩おいた大豆は、水気をよく切ります。
4. 大豆をミキサーに入れ、4カップの水を加えます。
2分間ミキサーを動かし大豆を砕いて生呉（なまご）を作る。
一度にたくさん大豆をミキサーにかけるよりも2～3回に分けてする方が、ミキサーがよく回りきめの細かいクリーム状になります。
5. 深い鍋に水6カップを沸騰させ、その中に生呉を入れ、底が焦げないように木じゃくしなどで底をかき混ぜる。火加減に注意し、ふきこぼれないように再沸騰後15分煮る。
6. 煮た生呉をふきんに移し、水気があまり残らないように絞る。白い牛乳状のものが残る。これを豆乳といい、ふきんに残ったものをおからといいます。
7. 豆乳を鍋に移し、70 くらいの温度に保つ。1/2カップ（100cc）で溶いたにがりを半分入れ、2回くらい混ぜる。
8. なべを湯せんにかき蓋をして3～5分位おく。鍋に残りのにがりを加え、静かに1～2回混ぜ、蓋をして2～3分おきます。
9. 豆乳が全体に凝固したら、木じゃくしで少し動かし、澄んだ上澄み液が表面に出るようにします。
10. 凝固したものを穴じゃくしですくい、木綿布を敷いた穴のあいた入れ物に入れ、落とし蓋をして、5～10分位おき、ボールに水を張り、豆腐をしばらく水の中に放置します。
そして、完成です。

豆腐？（1人分）

豆乳 200CC
粉ゼラチン 小さじ1杯弱

（作り方）

1. 豆乳200CCを鍋にかけ、50～60 程度にあたためます。
2. 粉ゼラチンを小さじ1杯弱を入れ、よくかき混ぜ完全に溶かします。
3. 適当な大きさのタッパーに豆乳を入れ、冷蔵庫で冷やせば出来上がりです。

豆腐入りだんご（1人分）

白玉粉 30g
絹ごしとうふ 36g
きな粉 14g
さとう 4g
塩 0.1g

（作り方）

1. 白玉粉に水気の切らない豆腐を入れ、耳たぶ位の固さになるまで混ぜ、適当な大きさに丸める。
2. 熱湯に1のだんごを入れ、浮いてくれば出来上がりです。
3. そして、きな粉に付けて食べます。



おからケーキ（1人分）

小麦粉 12g
B・P 0.5g
バター 9g
卵 10g
さとう 9g
レーズン 8g
おから 10g

（作り方）

1. 袋に小麦粉とB・Pを入れ、ふるっておきます。
2. ボールにバターを入れ、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜます。次に溶き卵を少しずつ入れ、均一になるように混ぜます。
3. ボールに1とレーズンとおからを入れ、ざっくりと混ぜる。そして、アルミカップに入れ、180～200 のオーブンで15分位焼きます。竹串をさして何もついてこなければ出来上がりです。