



豆腐は、どうやって作るの

おうちで豆腐を作る方法

豆腐の原料は、ダイズです。まず、ダイズを手に入れます。このダイズを水につけてやわらかくしたあと、すりおろしてどろどろにします。これでできたものを「ご」といっています。この「ご」に水を加えて、火にかけ温めてから、布ぶくろに入れてこします。このとき、こされて出てきた液体が、「豆乳」とよばれるものです。これは、ダイズから作られたミルクのようなものです。これは、たんぱく質をたくさんふくんでいます。

そして、この豆乳に二ガリを加えると、豆乳が固まって「豆腐」ができるのです。しかし、このままでは、ただのかたまりですから、これを四角い箱に入れて、きれいに固めます。これで、豆腐のでき上がりです。（監修・青木 国夫）

大豆を一晩水につける



ミキサーにかける



お湯をわかし、混ぜてにる



こし袋にあげ、熱いうちにしぼる



豆乳に二ガリを加える



すんできたら、ふたをしてまつ



上ずみを出し、さらしを引いた豆腐箱に固まってきた部分をすくって入れる



ふたをして、おもしろをする



固まったら、水にさらしてでき上がり

