

## 本日のお豆腐レシピ

<材料> 乾燥大豆 250g 水 5カップ

にがり 小さじ1.5 \*にがりは商品によって分量が変わります。商品のラベルを参考にしてください。

- 1 大豆はよく洗い分量の水につけ、ひと晩おく。
- 2 さらしの袋かざるより大きく切ったさらしと、ざるを用意する。
- 3 [1]の大豆の半量をミキサーに入れ、ミキサーが回る程度のつけ汁を加えてクリーム状になるまで攪拌する。鍋に移し入れ、残りも同様にする。つけ汁もすべて加える。
- 4 全体をよく混ぜて中火にかけ、木べらを鍋底にあて混ぜながら良い香りになるまで10分ほど加熱し、弱火にしてさらに混ぜながら約5分煮る。軽く冷めるまでおく。
- 5 ボウルにざるをのせ、ぬらしてかたく絞ったさらしの袋に[4]を2~3回に分けてこす。熱いので気をつけて絞り、豆乳とおからに分ける。なべはきれいに洗っておく。
- 6 しばった豆乳 750cc は鍋にもどして火にかけ、80~85℃くらいになったら火を止め、しゃもじに伝わせて小さじ1の水とまぜておいたにがりを入れる。木べらで軽く混ぜてふたをして15分ほど放置する。  
ポイント： 豆乳はぐつぐつ煮立たせないこと。分離して口当たりが悪くなります

・やわらかめのおぼろ豆腐ができます。固くしたいときはざるにさらしをのせた上に[6]を入れ、冷蔵庫で水を切ると固くなります。

・市販の豆乳でもできます。その場合は濃い豆乳（大豆固形分12%以上のもの）を使ってください。