

豆腐作り

弘前大学教育学部 勝川健三

弘前大学教育学部の授業科目「栽培実習Ⅰ」「栽培実習Ⅱ」では、「農産物の利用」として、自ら育て収穫したダイズから豆腐を作り、栽培から利用までのカリキュラムを実践しています。

なお、豆腐の作り方は、実教出版「農業と環境」を参考にしています。

1. 用意するもの

(ア)一人あたりダイズ 150~200g, ボウル, 鍋 (二つあると作業しやすい), ミキサー, おたま, へら, ざる, IH ヒーターなどの加熱装置, 木杵, 木綿布, 漉し布, 温度計, トレイ, おもし (500ml PET ボトルで代用) ほか

2. 方法

① 豆腐作りの前日, 大豆を3倍量の水につける。夏は8時間, 冬は20時間程度。

② 【以降豆腐作り当日】大豆を漬けた水ごとミキサーにかけます。これを「呉(ご)」という。



③ 鍋に呉と等量の湯を沸かし, 呉を加え, 攪拌しながら加熱する (呉が鍋底でこげてしまうため)。(画像右上)



④ ざると漉し布で濾す。濾した液体が「豆乳」, 残渣が「おから」。



- ⑤ 豆乳の温度が 70℃前後にまで下がったら、ぬるま湯で希釈したにがり(既製品)を静かに加え、軽く混ぜる。混ぜすぎると固まらない。投入量は製品によって異なるため説明書をよく読む(量や濃度を誤ると固まらない)。その後 15 分程度静置する(画像右上)。



- ⑥ 静置後。(以後、凝固豆乳)



- ⑦ 木枠に木綿布を敷き、凝固豆乳を流し込む。中学校 技術家庭科(技術分野)を想定すると、木枠は「材料加工の技術」で作っても面白い。



- ⑧ 凝固豆乳を木綿布で包み、重石をのせて静置する(にがりの濃度や含水量で異なるが、このケースでは 2 時間程度)。



- ⑨ 冷水に 30 分くらい漬けて、余分なにがりを抜く。完成。



発展

おからも捨てることなく活用を考えよう（豆腐屋では産業廃棄物として有償処理）。
卵の花はもとより、おから蒸しケーキ・お好み焼き・おからクッキー・お好み焼きなど。
利用が思いつかない場合、コンポストへ。



おから



おから蒸しケーキ



おからクッキー



おからお好み焼き

以上