

## ゆし豆腐の作り方（大豆300g）



### ① 豆300g(大豆)を水に漬ける。

※(夏場6~7時間 冬場12時間) 水温で漬ける時間は変わります。たてに2つに割り、さらに1つをたてに割ってプチッとこしのある割れ方をするのが、ちょうどいい固さです。

豆は、2倍~ 2.5倍 (300gの豆がおおよそ600g)になる。

### 材料

・大豆 300g  
・水 2000cc(dℓ)

〔・にがり 10cc(dℓ)  
・水 200cc(dℓ)  
・塩 12g

### ② 漬けた豆を水でよく洗う。(ていねいに洗う。)



### ③ 水に浸した豆を3回に分ける。

(※ミキサーに一度に入れる量が多いとあふれるため、3回に分けます。ミキサーに豆と水をいれすぎないように注意します。)



ミキサーに500ccの水を入れた後、分けた豆を入れ、1分半ほどかくはんします。これを3回くり返します。

(※ミキサーには水をまず入れその後、豆を入れる。豆から入れるとミキサーが上手く回転しません。)

※ このまぜた豆汁を生呉(ナマゴ)又はヒキゴという。



### ④ ③のミキサーにかけた豆汁を袋布で搾る。

※ こし袋に残った絞り粕がオカラで、絞り汁が豆乳(生)です。



⑤ 別のボールに500ccの2度目しぼりの水を用意する。ボールの中の水に袋をつけてもみこみ、残っている汁を出し切るため、2度目しぼりする。



⑥ ④⑤のしぼり汁を一緒にし、こし袋でこして鍋に移した後、中火で煮る。あわが出てくるので、アミじゃくしで取る。

※ おいしいコツ

こげないように火かげんに注意し、なべの底をかきまぜないようにする。



⑦ ニガリを水にとき準備する。

(豆300gで作る場合の分量) 水200ccに豆腐用ニガリ10cc強と、塩12g

※うす味ですので好みに調整して下さい。



⑧ 豆乳があたたまりグツグツといってきたら、火を止める。

(ふきこぼれないように注意しながら、一度、完全に沸騰させる)



⑨ 豆乳を渦巻状にまぜて流れを作る。

その流れに⑦で作っておいたニガリを撒くようにいっきに入れ、しゃもじでさっと十字を切るように混ぜる。



⑩ しばらくすると固まってくる。

まわりは固まりにくいので、

しゃもじで中の方へよせる。

(この状態が沖縄のゆし豆腐で、おぼろ豆腐ともよばれます)



できあがり

さらに



⑪ 木枠に木綿の生地を敷き鍋の水面の煮汁をかける(布地につかないようにする為に行う。)水をかけても良い。

枠にできたゆし豆腐を流し込む。木綿の生地で表面をおおい、木のふたをして重石をしばらく置く。



⑫ 重石を取り、木枠から出すと豆腐の出来上がり。