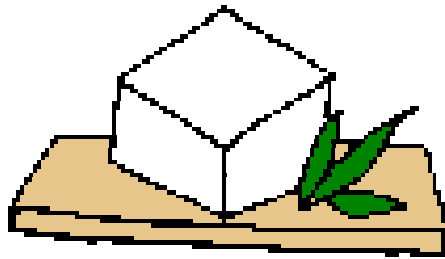


至宝の伝統食 “豆腐”  
手作りとうふ  
の作り方



*kawasaki@isaac00.com* <http://isaac00.com>

## あなたはとうふについてどれくらい知っていますか？

一説によれば、中国で初めて豆腐が作られたのは今からおよそ 2000 年前。日本へ伝わってきたのは平安時代末期だと考えられています。

世界で No.1 の長寿国、日本。その秘密はなんといっても食生活と考えられ、世界から特に注目されているのがとうふです。ふだん何気なく口にしているとうふにどんな力があるのでしょうか？

## とうふを作りましょう！

大豆とニガリ、おいしい水を使って自分でとうふを作る。これはもう贅沢の極み！豆乳にニガリをうって、みごとに固まり始めた時の感動は格別です。さあ、今日はとうふを自分で作ってみましょう！

## とうふ作りの手順

とうふの作り方はとっても簡単！でも簡単だからこそ色々自分で工夫できるのです。あなたもオリジナルのとうふを作ってみましょう！

前準備. 前日に大豆を水につけておく。

1. 大豆をすりつぶして“呉”を作る。さらに“呉”から“豆乳”をしぼる。
2. “豆乳”を暖める。
3. ニガリをうつ。
4. ワクで固める。
5. 水にさらす。

※ 次の工程を始める前に、必要な道具がそろっているか必ず確認して下さい。

## とうふの作り方

前準備. 前日に大豆を水につけておく。

準備するもの

大きめのボール

計量カップ

黄大豆 2カップ(300g)

きれいな水(6カップ)

ラップ(ホコリがはいらないようにするため。フタなどでも可)

大豆を軽く洗い、6カップ(1200ml)の水につけておきます。ホコリがはいらないようにラップをします。

つけおき時間の目安

夏 8時間くらい

春・秋 15時間くらい

冬 20時間くらい

夏場で室温が高いとき、大豆が発酵しいたみ始めることがあります。暑い時期は冷蔵庫に入れて吸水させたほうが安心です。ただし、温度が低いと吸水に時間がかかるので気を付けて下さい。

大豆を横半分に切ってみて、すきまがなければ十分に水を吸っています。すきまが見えるときはまだ吸水が不十分です。

豆腐は 80%以上が水分です。カルキ臭の強い水道水ではせっかくの手作りの味が半減してしまいます。水にもこだわって、キレイな水を使ってみましょう。

青大豆を使うと、淡い緑色の美しいとうふができます。

1. 豆をすりつぶして“呉”を作る。さらに“呉”から“豆乳”をしぼる。

準備するもの

ミキサー

水切り袋

大きめのボール

きれいな水(1カップ)

ビニール袋(おからを入れるもの)

大豆とつけ水を3回くらいにわけ、ミキサーにかけます。

“呉”を指でつまんでみてなめらかな感じになるまで、“強”で3分間くらいすりつぶします。

すりつぶしたドロドロしたものを“呉”といいます。

**チェック!** 生の“呉”をなめてみよう。大豆の青臭い味がする。まずい……!

最後に1カップの水(200ml)でミキサーをゆすいで、“呉”に加えます。

この“呉”を3回くらいにわけ、水切り袋を2~3枚重ねたものに入れ、大きめのボールの上でかたくしぼります。しぼれるだけしぼりましょう。

しぼった液体のほうを“豆乳”、しぼりカスのほうを“おから”といいます。

## 2. “豆乳”を暖める。

準備するもの

大きなナベ

計量カップ

きれいな水(6.5 カップ)

しゃもじ

温度計

大きなナベに 6.5 カップの水(1300ml)を入れ煮立たせます。お湯が沸いたら、“呉”を加えます。焦がさないようにしゃもじでかき混ぜながら、一度煮立たせます。

**すぐに焦げやすいので、かき混ぜる手は絶対に止めないで下さい！**

ナベ底からゆっくりと大きくかき混ぜて、焦げ付かないようにして下さい。

絶えずかき混ぜ、ふきこぼれそうになったら火を止めるなど、火力を調節して下さい。途中、泡をある程度取り除いて下さい。

沸き立ったら、弱火にして8分ほど煮ます。火加減を調整して **70~75℃** にします。

ニガリをうつまでの間、この温度を保って下さい。

**チェック！** 煮上がりの目安は“呉”が黄色味をおび、なめてみるとやわらかな甘味のある味に変わっています。

決して 80℃を超えないようにして下さい。80℃を超えると大豆タンパクの組成が変わり、うまく固まりにくくなります。

豆乳を 80℃前後で温めていると、表面に薄い膜がはります。この膜は“生ゆば”です。お箸で引き上げて取ります。そのままわさび醤油をつけて食べたり、お吸い物の具にします。

**絶対に温度計でかき混ぜないで下さい！**

温度計が割れると危険です。

温度を計るときは温度計がナベの底につかないように気を付けて下さい。

温度計をさい箸に輪ゴムで留めておくと便利です。

### 3. ニガリをうつ

準備するもの

しゃもじ ニガリ コップ 計量スプーン

ニガリ液を作りましょう。

粉末ニガリ大さじ1(約 9g)をぬるま湯 100cc に溶かします。

しゃもじで豆乳をグルグルかき回して渦をつくり、一気にニガリ液を加えます。すぐにしゃもじで水流を止め、そのまま15分ほどフタをして待ちます。

#### ポイント

ニガリを混ぜる時の力加減がとうふの味を決める大事な決め手となります。

#### ワンポイント・レスキュー

濁った部分があちこちにある場合

しゃもじで少しだけ混ぜ、フタをして2分ほど様子を見ます。それでもダメならば、もう一度温度を 70～75℃にし、大さじ1～2杯程度のニガリ液を追加して下さい。

ニガリの入れすぎに注意！

ポロポロした塊がたくさんあり、澄んだ汁に浮いたような状態になります。

少し小さくて、固めの豆腐になります。

#### ニガリ

豆乳を固めるための凝固剤。大豆の甘味を引き出す効果もあります。

ニガリは湿気を吸いやすいので、気を付けましょう。封を切ったときは、全て水に溶かし、ビンに入れて冷蔵庫で保管します。保管期限は1年くらいです。

冷たいニガリ液を混ぜると、せっかく温めた豆乳が冷めてしまいます。

ニガリ液を湯せんにかけて、ぬるま湯程度に暖めておきましょう。

## ワンポイント 最近はやりの豆腐！

### 寄せ豆腐 別名：おぼろ豆腐、汲み豆腐

ニガリをうって固まった状態でナベからそのまますくい取って、器に盛ったものが“寄せ豆腐”です。そのままか、醤油をちょっとたらすだけで、手作りならではの贅沢が味わえます。形を気にしなくてよいので、好みの量で作ることができます。とろけるようなやわらかさが人気の秘密！

### <割醤油>

しょうゆとだしを1対2で割り、隠し味に味噌を加えて甘味をプラスすると、味がよりまろやかになってとうふのうまみを引き出せます。

### ザル豆腐

四角く固める代わりに、ザルに入れて自然に水をきったものが“ザル豆腐”です。どんぶりなどに竹ザルを重ね、ナベから固まった豆乳をすくい入れます。30分ほどそのままにして、自然に水をきります。

水にさらさないで、ニガリの量を少し減らすとよりおいしく出来ます。

少し食べてみて苦味があるようなら、竹ザルごとたっぷりの水に30分ほどつけてニガリを抜いてください。

木綿豆腐よりコクのある味が楽しめます。ちょっと締まった食感で、大豆の風味がじわりと広がる感じが味わえます。

#### 4. ワクで固める。

##### 準備するもの

牛乳パック(500ml でも 1000ml でも可)

キリ(穴をあけるもの。画鋏などでも可)

水切り袋

小さなザル

大きなボール

穴あき玉じゃくし

押さえブタ(今回はプラ板を使います。)

コップ(おもしに使います。)

ペットボトル(で汁を入れます。小さなサイズで可)

牛乳パックの口を完全に開きます。牛乳パックの底に、キリなどで水抜きのための穴をあけます。牛乳パックの中に、水切り袋を1～2枚重ねたものを敷きます。

角をきれいにするため、四隅を箸でつついて整えます。

大きなボールの中に小さなザルをひっくり返して置き、その上に牛乳パックをのせます。この牛乳パックの中に穴あき玉じゃくしで固まった豆乳をすくって入れます。かたまりをくずさないようにすくい、牛乳パックに手早く入れていきましょう。水切り袋の口をキレイに折りたたんで閉じます。その上に押さえブタを置き、水を入れたコップをおもしとしてのせます。15分ほど待ちます。

豆腐を作るときに出てくる汁は“豆水”または“ゆ”と呼ばれ、かすかに大豆の香りがします。みそ汁やなべ物の汁に利用できます。



## 5. 水にさらす。

準備するもの

ボール

きれいな水

ボールに水をたっぷり入れ、その中で牛乳パックから水切り袋ごと豆腐を取り出します。ゆっくりと水切り袋をはずして豆腐を取り出します。30分ほどきれいな水にさらし、ニガリが抜けたら完成です。

水につけてフタをし冷蔵庫で保存すれば、2日くらいもちます。

### **贅沢な手作りとうふ 味わうならまずはそのまま！**

いい水ときれいな水を使用して作ったとうふは、何もつけずに食べても美味しい！  
醤油や薬味を加えると大豆の甘味や香りが消されてしまいもたないなので、まずは何もつけずに食べてみましょう！

とうふそのものの味を味わったら、醤油をかけてみよう。しかし、生醤油では醤油の味が強すぎる。そこで、手作りとうふ用に割醤油を作るとよい。

まずはそのまま、次は割醤油、最後に薬味をプラスすると、3段階のとうふの味を満喫しよう。

#### <土佐醤油>

しょうゆ カップ1、みりん 大さじ  $1\frac{1}{4}$ 、水 40ml、けずりカツオ 10g をさっと煮立て、こして冷やしておきます。

## 豆腐“豆”知識

### 木綿と絹ごし

木綿豆腐は木綿で、絹ごし豆腐は絹で豆乳を濾しているからだと思っている方、結構多いのではないのでしょうか？

木綿豆腐は、豆乳にニガリを打って寄せたものを布を敷いた穴あきの型枠に移し、重しをかけて余分な水分を抜きます。このとき、型に敷いた布が木綿であったことが名前の由来であるとも言われています。

一方、絹ごし豆腐は穴のない型枠にじかに豆乳とニガリを入れ、水抜きをしないで固めます。布は敷きません。絹ごし豆腐の名前の由来は、絹のようにすべすべとした質感となめらかな口当たりからきているのです。

### 豆腐と納豆

豆腐も納豆も中国から伝わった食品です。豆腐は中国から朝鮮半島を経由して日本に伝えられました。豆腐は中国語では『ドウフウ』、朝鮮語では『トゥブ』と発音します。字の意味から考えると、豆腐と納豆は名前と品物が逆に伝わったように思えます。豆が腐ると書くのが“なっとう”で、豆の汁を型に納めると書くのが“とうふ”のことではないか…。

日本語で考えるとそんな気がしますが、中国語では“腐”という字は「くさる」という意味ではなく、プリンのようにやわらかく固まった状態のものを意味しています。だから中国では「乳腐」と書いて『ヨーグルト』を意味します。

### 豆腐を“奴(やっこ)”と呼ぶ理由

冷奴の“やっこ”とはどんな意味だろうか？ “奴”とは日本料理における切り方の名称で、大きめの立方体型に切ることを『奴に切る』というのです。これは江戸時代の武家に仕えていた下僕・奴の印として着物につける紋にその四角い形が似ていたことから付けられたと言われていています。奴とは、大名行列の先頭で槍を振りながら歩いている「奴さん」のことです。

ちなみに、奴をさらに小さくした立方体(1cm 角)のことを“賽の目(さいのめ)”，さらにもう一回り小さいもの(5mm 角)を“霰(あられ)”と呼びます。

ではなぜ豆腐は四角いのでしょうか？ 豆腐はやわらかい食べ物です。そのため簡単に形がくずれやすいです。豆腐を四角い立方体型にすれば、重さが均一にかかるため形がくずれにくくなり、取り扱いも簡単になるからなのです。

## 日本人と豆腐

日本では醤油、味噌、納豆と並んで豆腐は、大豆を使った四大食文化を形成しています。ちなみに東北アジアの大豆農耕圏の中で、日本列島だけがこの4種類の大豆文化を持っています。

醤油、味噌、豆腐、納豆・・・大豆からできた食品は、日本人の食生活の歴史そのものであるといえるくらい日本人と深いつながりを持っています。古来より、魚以外から動物性タンパク質を摂る機会の少なかった日本人にとって“畑の肉”と言われる大豆はそれを補う良質の植物性タンパク質の供給源として、さまざまに加工・利用されてきました。その代表ともいえる食品が“豆腐”です。

## 豆腐の製法

大豆は栄養価の高い食料ですが、そのまま単に加熱しただけでは消化がよくありません。それは“おから”という大豆の繊維がたくさんあるからです。太古の人々は、大豆をすりつぶして“おから”を取り除いた“豆乳”のほうが消化されやすいことを経験的に知っていたのです。この豆乳を塩で味付けしようとしたところ豆乳が固まってしまったことが、現在の豆腐の原型になったと考えられています。（昔の塩の中には、ニガリなどがたくさん入っていました。）

つまり豆腐は製造法的にみると、とても科学的な食品なのです。

## 参考資料

ベターホーム協会 <http://www.betterhome.jp/index.html>

「手づくりとうふ読本」(A5判オールカラー48ページ)

申し込み方法 : 300円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。

〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12 (財)ベターホーム協会 とうふ 係

道具と材料の通信販売 TEL 03-3407-0471



商品名	価格	
とうふ木箱	2450円	とうふの型。木曾ひのき製です。
塩田産にがり	180円	海水からつくった本当のにがり。35g×3袋入り。
こし袋・しき布セット	260円	豆乳を絞るための袋と、木箱に敷く布
乾燥大豆	560円	とうふづくりに最適の国内産白目大豆。600g入り。

SOEN <http://www.echigo.ne.jp/~soen/>

～～届いたその日からお豆腐屋さん～～

この手作り豆腐キットはご家庭で本格的な豆腐を作ることができます。作業は基本的にプロがおこなっている方法と同じですので、豆腐作りの全てを知ることができます。



## 手作り豆腐キット

このキットでどっしりとした木綿豆腐と、プルプル柔らかかなざる豆腐の2種類の豆腐を作ることができます。

**[キット内容]** 木枠 漉し布、しぼり袋 棒温度計、詳しい作り方説明書

大豆 (エンレイ、サトイラズ) 300g×2(2回分)ニガリ 12回分 ざる豆腐用ザル×2

SOEN 通販カタログ

〒951-8116 新潟県新潟市東中通 1-86-20

TEL&FAX 025-226-3888 E-mail : [soen@echigo.ne.jp](mailto:soen@echigo.ne.jp)