

2.1. 寄せ豆腐

庄内地方

材料	
大豆	700g
凝固剤（硫酸カルシウム）	14g
食用油	少々

用具

- ミキサー
- 木綿などのこし袋
- 大きい鍋

作り方（準備）

- 大豆をサッと洗って水に浸し、十分吸水させる。

大豆をミキサーに入れ、浸漬大豆の2倍量の水を加え、すりつぶす。

鍋底に油少々塗り、生の「ご」()に同量の水を加えて薄め、弱火で煮る。

沸騰したら7～8分で火を止める。煮終わった「ご」を木綿の袋に入れてこす。

袋に残ったおからは、再度少量の湯につけて、2番絞りをし、先の豆乳と合わせる。

凝固剤を250ccの温湯でとき、80～85の豆乳に少しずつゆっくり加え、杓子で縦、横十文字に静かにかき混ぜる。

豆乳の中に小さい豆腐の固まりができ、まわりの液が次第に透明になってきたらそのまま10分ほどおく。

全体が沈殿したものと、上澄み液に分離したら、静かに網杓子ですくい上げて容器に盛る。

大豆の浸漬時間

夏	8～10時間
春秋	10～12時間
冬	24時間

ポイント

- 「ご」を煮る時、焦げ付きやすいので絶えずかき混ぜる。
- 凝固剤はよく観察しながら加え、多すぎないようにする。

豆腐に仕上げる場合

～ まで同じ。

全体が、沈殿したものと上澄み液に分離したら、角ざるにさらし布を敷いて静かに移す。

豆腐の上も布で覆って軽く重石をかけ30分位そのまま形を整える。

たっぷりの水の中で型と布をとり適当な大きさに切って、水につけておく。3時間ほどで凝固剤がぬける。

(立川町 友愛グループ)

村上 修子