

とうふづくり

1 活動の概要

大豆からとうふを作る一つ一つの工程を体験してとうふづくりの技術を学ぶとともに、形態の変化を通して創造性や活動意欲を高めることができ、喜びや楽しさそしておいしさを味わうことができます。

2 ねらいとして考えられるもの

創作活動を通して、創造性や感性を育む。

3 活動時期

通年

4 活動場所

創作工作室

5 活動人数

少人数～48人程度（6セット）

6 所要時間

3～4時間（準備、試食、後片付けまでを含めての時間です。）

7 指導依頼について

- (1) 基本的には、引率または団体指導者の方に直接指導していただきます。事前打ち合わせに来所した際に作成手順について、ネイパル職員が引率または指導者の方に指導します。
- (2) どうしても団体で指導できない場合は、ネイパル職員が指導しますが、他の利用団体の活動状況やネイパル職員の勤務の関係上、全ての指導依頼に応えられない場合があります。
- (3) 指導依頼をした場合でも、全ておまかせの状態にならないよう、参加者の掌握や安全管理について指導補助をお願いします。

8 団体が準備するもの

(1) 参加者

エプロン 三角巾

(2) 引率者(指導者)

大豆、にがり、醤油、薬味、具材

（ネイパルで購入も可 8人用1セット 650円）

※大豆、にがり、醤油のみ

生ゴミ袋 ビニル袋（おからの持ち帰り用）

9 ネイパルで貸し出すもの

- とうふづくり用具一式（8セット） □ガスコンロ（1口 250円）
 □ガスボンベ □さら □はし □掃除用具 □ふきん（食器用、机用、床用）

10 活動にかかわって

(1) 荒天時用のプログラムとしては、注文できませんのでご注意ください。

(2) 実施上の留意点

- ①食品を扱いますので、事前の手洗いや衛生管理を十分をお願いします。
- ②ガスコンロを使用します。火の扱いにもご注意ください。
- ③1つのテーブルには最大8名で座っていただきますので、事前にグループ分けをお願いします。

(3) 展開例（1テーブル8人まで）

活 動	内 容	時間例
用具の準備	①個人で準備するもの 手洗い、エプロン・三角巾をつける。 ②テーブルごとに準備するもの ボール(1) ざる(1) ミキサー(1) なべ(1) おたま(1) バット(1) コップ(1) 木杓(2) ゴム手袋(2) さらし布(3) 500ccのペットボトル(2) 温度計(1) 一晩うるかした大豆(1) にがり(1) ふきん(4)	15分
事前準備	①大豆は洗って3倍の量の水につけておく。 ※つけおき時間 ・夏場は約8～9時間 ・春秋は約15時間 ・冬場は約20時間 ※宿泊利用1日目・日帰り利用での実施の場合、職員がつけ置きをすることもできます。	
説明	①火の取り扱いについて 引率者(指導者)または大人の方が行う方が望ましい。 (火のつけ方) ・ボンベの元栓とコックを開く。 ・コンロの内側コックを開き、チャッカマンで火をつけ、外側コックを開きながら、内側から外側へ火を移す。 ・火が強い場合は外側から消す。 ※火の調節・・・細い管が内側・太い管が外側 ②使わなくなったものは、そのつど洗って片付ける。	10分
創作手順	①お湯を沸かす・・・鍋に3分の1程度水を入れ、火にかける。 ②なまごを作る・・・大豆500gをミキサーにかけて、ボールに入れる。(これを、なまごという。) ア) 水と豆を1:1の割合でミキサーに入れる。1回分の量は、ミキサーの半分以内で。 イ) ふたをしっかりと押さえ1分間ミキサーにかけ、10秒休み(モーターが焼けるため)また1分かける。 ※ミキサーが止まったら、ミキサーの裏のリセットボタンを押す。 ※もし、最後に水が足りなくなった場合は、水をたしても良い。	2時間

<p>創作手順</p>	<p>③なまごをゆでる……なまごを、①の沸騰した鍋に入れて、5分ぐらいゆでる。 ※底が焦げつかないようにへらでまぜ、沸騰したら弱火にする。 ※ふきこぼれに注意すること。</p> <p>④豆乳とおからに分ける…ボールの上でさらしをしいたザルを持って、煮汁を流す。 ※最後にさらしに残ったおからをしぼり、豆乳をしぼり出す。 ※ゴム手をはき、やけどしないよう注意する。</p> <p>⑤にがりを作る……コップに、にがり(粉末)12gと、水(一杯200cc)を入れ混ぜる。 ※にがりは、とうふを固めるもの。</p> <p>⑥にがりを加える…豆乳が75℃になったらにがりを、コップにしゃもじをあててゆっくりと加え、下から持ち上げるようにゆっくり混ぜ、15分ぐらいおく。 ※温度が高い場合は、75℃まで下がるのを待つ。 ※温度が低い場合は、火にかけ75℃まで上げる。 ※この温度管理をしっかりとしないと、とうふは固まりません。</p> <p>⑦木枠に流し込む……バットの中に木枠を置いてさらし布を敷き、⑥をすくい入れる。 ※とうふがさらしからこぼれないように、ゆっくりと入れる。 ※木枠に入れなければ、寄せ豆腐として食べられる。</p> <p>⑧重しをのせて水を切る…重しは、500ccのペットボトルに水を入れ、さらしをたたみ、ふたをして、重しをのせ15分ぐらいおきもう一度さらしをたたみ直して、さらに15分ぐらいおく。 ◎時間がない場合は、15分の間に一度たたみなおす。</p> <p>⑨あく抜き……水を入れたボールの中でとうふを丁寧にあけ、30分位さらす。 ※30分さらさなくても、おいしく食べることができる。</p> <p>⑩試食会 ※テーブルごとに皿、箸、醤油を用意し、試食します。</p>	
<p>後片付け</p>	<p>①使用した用具をきれいに洗い、水気をきれいにふき取り片付ける (水気が少しでも残っていると、錆や匂いの原因となります。) ※排水溝も忘れず、きれいにしてください。</p> <p>②テーブルの上をきれいにふく。</p> <p>③いすをテーブルの上にあげて、床を掃く。</p> <p>④流しまわりの床が汚れていたらぞうきんでふく。</p> <p>⑤指導者による点検。</p> <p>⑥終了</p>	<p>20分</p>