



ふじみ自然塾 だより

2014.2.3

第 10-6 号

発行；富士見市民大学
ふじみ自然塾
編集；同 企画運営スタッフ
発行日；不定期

1. 臨時講座(合同講座) 大豆の選別

12月7日は時間切れで選別作業ができなかったため、12月21日13:30~15:30に、鶴瀬公民館調理室で大豆の選別を行なった。

作業は大豆を、板の上を何度も転がしながら丁寧に選別した。2013年は早と何度かの台風に痛めつけられたためか？虫食いが多いように感じられた。

さらに選別した大豆(早生種と晩生種)の中から、2014年用の種豆を選別した。

2. 第13回講座(合同講座) こんにゃく作り

1月18日9:00~16:00に鶴瀬公民館調理室で、こんにゃくの会の中とき氏と秋元喜代子氏を講師にお招きして、こんにゃく作りを行った。また、出来たこんにゃくを使って、こんにゃく料理を作り皆で試食した。

こんにゃく芋は埼玉県秩父産を調達したが、今回はジャンボサイズで、最大3.4kgの芋に皆ビックリ。

芋を洗い、皮むき、芋を細かく切り、ミキサーで攪拌して潰し、大鍋で煮詰める。それに凝固剤を加え、手早くかき混ぜる。これをバットに流し込み、固める。十分に固まったものを、適当な大きさに切り分け、湯がいて凝固剤の臭いやアクを抜き、こんにゃくが完成。

途中から、料理作りも並行して進める。12:30頃には全ての作業が終わり、食事タイム。会場を第3集会室へ移し、美味しいこんにゃく料理に舌つづみを打つ。



写真①：大豆選別作業



写真②：こんにゃく作り風景

3. 第14回講座(合同講座) 豆腐作り

2月1日9:00~14:30に鶴瀬公民館調理室で、ピーンカードの谷合照子氏と中とき氏を講師にお招きして、自分たちで栽培・収穫し12月21日の臨時講座で選別した大豆を使って、豆腐作りを行った。また、豆腐料理を作り皆で試食した。

水につけた大豆をミキサーで攪拌して潰し、煮立たせた湯に注ぎ煮詰める。熱い大豆の煮汁から豆乳を搾り、再加熱、ニガリ液を加え、間をおいてから型に入れる。豆腐が固まってから、そっと水の中へ。豆腐が完成。

途中から、料理作りも並行して進める。12:10頃には、豆腐料理も出来上がり、会場を第3集会室へ移し、皆で食事会を楽しんだ。

当初計画では、この日は16:30までの予定だったが、



写真③：豆腐作り風景

公開講演会の計画と重なり13:40までと予定を変更したが、思ったよりも後片付けに手間取ってしまった。

★★

こんにゃくの作り方 (生芋を使って) (こんにゃく 6 丁分)

材 料; 生芋; 500g(皮を剥いた状態)、精製ソーダ; 25g、水; 1.9L、塩; 少々

作 り 方

- ① 生芋は(皮をむき)芽を良くえぐり取り、小さく切る。
- ② 1.9Lの水と生芋を、ミキサーにかける。(1回で12丁分作る時は2~3回に分け)
- ③ ミキサーにかけた芋は、大きな鍋に入れ、焦げつかないように柄の長いシャモジでかき混ぜながら、白い色が灰色に変わるまで煮詰める。
- ④ ソーダ 25g を、180cc のお湯に溶かしておく。
- ⑤ ④を③に入れて、手早く混ぜる。
- ⑥ バット(又は流し箱)を水にぬらしておき、その中へ⑤を流し入れる。(上から良く押付ける)
- ⑦ 1~2時間後、バットからあけて、適当な大きさに切る。
- ⑧ 大鍋に湯を沸かし、塩少々を入れて 30~50 分程度ゆがく。ゆがき上がったものを冷水に取り 2~3 回水を替える。(保存は水の中におく)
- ⑨ 適当な大きさに切り、一度ゆがいてから、調理する。

★★

豆腐の作り方 (豆腐 5 丁分)

材 料; 大豆.....5 カップをよく洗い、17.5 カップの水に夏期 8 時間、春秋 15 時間、冬期 20 時間程度つける。

ニガリ液...ニガリ 40cc(豆腐 5 丁分)を、水 200cc に溶かし、出来上がり 240cc にする。

作 り 方

- ① 大豆と同量の水は、数回に分けて、ミキサーで各 2 分くらい攪拌する。
(水が少ないと、ミキサーが空回りする)
- ② 大きな鍋に 17.5 カップの水を煮立たせて、その中にミキサーにかけた①の大豆を入れ、焦げつかないように柄の長いシャモジでかき混ぜる。沸騰したら弱火にして 10 分間煮る。
- ③ この煮汁を、こし布袋にあけ、絞る。
煮汁は熱いので、シャモジ等で押ししたり、布袋の口をねじりながら絞る。
(絞り汁が豆乳、袋の中に残ったのがオカラ)
- ④ 豆乳を鍋に入れ、75℃になるまで煮る。
- ⑤ 豆乳の中にニガリ液を加える。このとき、シャモジ等を添えて少しづつたらしながら、底の方からゆっくりかき混ぜる。
様子をみながら、ニガリ液を入れる。(ニガリ液は残してもよい)
ニガリを入れたら、かき回さず蓋をして 20 分間そのままに置く。
- ⑥ 豆腐の型に仕上げ布を敷き、豆乳をすくい入れる。
上方を仕上げ布の端でおおい、押し蓋と重しで水を切る。
(豆乳をすくう前に、オタマで余分な水を取ると、やり易い)
- ⑦ 豆腐が固まったら、型からそっと抜き、仕上げ布に包んだまま水の中に移し、仕上げ布をとる。長く水の中に入れておくと味が落ちる。
(水の中に入れるのは、ニガリのアクを取るため)
- ⑧ 半分に切り分けて、5 丁の豆腐の出来上がり。

オカラの保存方法

- ・適当な量に分けて、フタ付き容器に入れて、冷凍保存。
- ・必要な時に、その分量だけ自然解凍する。(数時間)