



# 国産大豆から

## 木綿豆腐と豚味噌作り

日時：令和6年9月27日(金) 10時～13時30分

場所：かごしま環境未来館 1階食工房

講師：海老原 純一（食育アドバイザー）



講師の海老原先生(左)と補助員の池上先生(右)。お二人共「豆腐マイスター」のエプロンがお似合い！

今回は、始良市産のフクユタカという品種(最も多く生産されていて、豆腐作りにも向いている品種)を使用して豆腐作りを楽しく教わりました。また、かごしま黒豚を使用して豚味噌を作りました。試食の際は伊佐市産のお米を炊いたごはんも一緒にいただきました。



水に浸けておいた大豆とお湯をミキサーにかけたもの【呉(ご)】を、こし袋に入れる



こし袋に入れた呉を絞って豆乳を作る



豆乳を焦がさないように10分煮て、火を止め、にがりを入れる。

ボールの中で型枠から外したら・・・  
木綿豆腐のできあがり！



10分置いたら布をかぶせた型枠に入れて、重しを置き、10分置く。



出来立てのまだ温かい豆腐と、炊きあがったごはん、豚味噌も簡単にお家で作れると教わり、一緒にいただきました。豆腐は、同じ材料で同じように作っても硬さが違っていました。



お店に売っている食材の原材料や産地をしっかりと見て、どこで栽培された材料を使って、どこで作られているのか。食品表示のしくみなども知って、選ぶきっかけにもなる講座になりました。

受講者さんからも、良い体験ができたというご意見がありました。

美味しい豆腐を、国産大豆を使ってご家庭で作ってみてください。

ご参加の皆さん、ありがとうございました。