

# 大豆加工のあれこれ

NPO法人大豆100粒運動を支える会  
tvk (テレビ神奈川)

			豆の量	出来上がり量	他の材料	工程と必要時間のめやす
①	味噌	大豆を煮る時間は、鍋の大きさなどで変わります。豆さえ煮てしまえば一番簡単ですが、冬に仕込んでから夏を越さないとおいしくなりません。ひとりで一樽仕込んで家庭に持ち帰って熟成させると、家庭も巻き込んだ「食育」になるのでお勧めではありますが、どうしても学年をまたいでしまいます。学年でまとまった量を仕込んで、家庭科の「味噌汁づくり」で使うのもよいかと思います。  味噌作りキット (大豆・塩・麴・プラ樽) →約 4キロの味噌、約4000円の購入もご紹介できます。 蒸してある大豆を使って、家庭科室で2コマくらいで作れる味噌教室は「日本味噌」(新横浜) という会社の方をご紹介します。	2kg	4キロ	塩、麴	大豆を水にひたす (1日)、にる (5時間)、つぶして塩と麴とまぜる (1時間)、発酵させる (6~8か月)
②	納豆	「こたつ」と「発泡スチロールの箱」を使います。ただ、失敗すると「腐った豆」になるので、予行演習が必要です。ネットや農文協の本 (図書室にあるかも) などに作り方がたくさん紹介されています。	100g		納豆菌	大豆を水に浸す (1日)、やわらかく煮る (7時間)、納豆菌を混ぜる (10分)、保温して発酵させる (48時間)、冷蔵庫で熟成させる (48時間)
③	豆腐	家庭科室で2コマで作れます。収穫した大豆を使って少量で作る、または、大豆を購入して1班で2丁くらいの大きさのものを作るのもよいと思います。豆腐は衛生上持ち帰りが難しいので、たくさん作る必要はないと思います。津久井在来は豆腐屋さんの指導がないと四角く固めるのは難しいですが、おぼろ豆腐状になっても出来立てはおいしいので大丈夫。豆乳が熱くなるので、1班に1人、サポートする大人がつくと安心です。家庭科室にミキサーがあるか、ご確認ください。 専門家の指導が必要な場合は、豆腐組合を通じてご紹介します。	300g	2~3丁	にがり	大豆を水に浸す (1日)、ミキサーにかけて豆乳にする (30分)、あたためてにがりを混ぜて固める (30分)
④	油揚げ	普通の豆腐を薄く切って揚げても、油揚げにはなりません。油揚げ用の豆腐を作り、温度管理をしながら時間をかけて揚げるので、素人には難しいと思います。「揚げ出し豆腐」とは全くの別のものです。	200g		にがり、油	かたい豆ふをつくる (1日)、水けを切って油であげる (1時間)
⑤	きなこ	最少量で最短で作れますが、売っているような細かい粉にするのは、普通のミキサーやミルサーでは難しいです。ただ、多少粗い粉でも香ばしくておいしいです。節分用の煎り豆で予行演習することをお勧めします。石臼でひくのも、かなり時間がかかります。	50g	50g		フライパンで弱火で炒る (30分)、ミキサーですりつぶす (30分)