

1月29日（日） 活動記録

参加者：子ども3人 保護者2人

内容：豆腐作り

手作りおやつ

おからサラダ

今回のこども農園の活動は、豆腐作りとおからサラダを作りました。こども農園で6月に種をまき収穫した100%神川町産大豆を使用しました。



●豆腐作り

一晩水に浸しておいた大豆を、水と一緒にミキサーにかけ煮ます。まず、大豆を「おから」と「豆乳」に分けます。

↓焦げ付かないように混ぜながら煮ています。



「おから」と「豆乳」に分けたら、豆乳を加熱して、にがりを加えます。

豆乳が固まるかどうかは、温度がとても重要なので、温度計で計測しています。→



にがりを入れた豆乳を布に入れた後、木枠に入れ、押し固めたら、いよいよ豆腐のできあがりです。

↓布から慎重に豆腐をとり出しています。



### ●おからサラダ

大豆から「おから」と「豆乳」に分け、「豆乳」は豆腐になりましたが、「おから」が余っています。そこで、簡単に作れるおからサラダを作りました。



おからにクリームチーズ、マヨネーズ、塩コショウ、刻んだ野菜等を混ぜるだけの簡単レシピです。



作った豆腐とおからサラダを早速試食しました。

大豆の種まきから、収穫、そして調理をし、食べる、一連の流れを一年を通して体験することができました。