令和７年度
さぎぬま幼稚園
年長組
食育だより②

文責:榊原

和食をテーマに前回はお米、今回は**大豆**について学びを深めました。
1クラス900gの国産大豆を使ってのお豆腐作りは、一晩水に浸した大豆をドロドロにしてから、口に入るまでに約2時間。
何でもすぐに手に入る便利な時代だからこそ、食べ物を加工するためにかかる**手間**を知って、**食べ物を大切にする気持ち**や**作り手に感謝する気持ち**ももてるようになったらいいな～と願いながら活動しました。

大豆を植えると何になる？

大豆をひとつぶ植えると…
夏に 枝豆ができて…
秋まで枝豆を植えたままにすると…
大豆にへ～んしん!!

えええええ～!!!!
また大豆になるのーー？
初めて知った子たちの
反応が可愛かったです

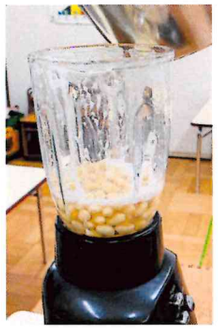
大豆博士になろう！
～お豆腐作り～

豆の種類いろいろ…

①大豆の観察

乾燥大豆を観察中、ずいぶん熱心に観ているなと思ったら…
『皮剥けたー!!』すごい😲
指先に力を入れること・自分の思うように動かすことが上手になってきたんだな～と感じます。

②大豆をミキサーにかけると…



←お豆腐の色になった～！

③ドロドロにした大豆を【呉(ご)】って言うんだよ。

火にかけると…あら不思議！

④モコモコの呉を絞ったら…豆乳が出てくるよ！

お友達と力を合わせて絞ってみよう!!

赤い紐と紐の間は熱いから触らないでね！

豆乳を絞ったら、おからもできた！
ちょっとお味見してみる？

⑤熱いお鍋に気を付けながら木べらでまぜまぜ～

できたての豆乳もお味見～

⑥にがりを入れて しばらく待つと…

⑦ちょっぴり固まってきた！

布巾で包み、重しをしたら10分待ちます

絹豆腐の出来上がり～！

ざる豆腐もつくったよ

“醤油” か “塩” お好みでどうぞ❤️

～お豆腐レシピ～

牛乳パックの型1個分

手作りは味が濃くて美味～

準備するもの
- 大豆　250g
- 水　750cc×2
- にがり13～17cc

道具
- 計量カップ・はかり・ボウル・ミキサー・木綿の布巾
- ザル・鍋・コンロ・木べら・温度計・おたま・バット
- 型(牛乳パックに水はけ用の穴をあければ代用できます)
- 重し(水を入れたペットボトル等)

前日　大豆(250g)をよく洗い水(750cc)に15時間程度浸しておく

1. ミキサーに水で戻した大豆と戻し汁に加えて、水750ccを入れてかくはんする
2. 1を鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰するまで強火で煮る
3. 混ぜ続けながら泡が落ち着くのを待つ
4. 泡が落ち着いたら、かき混ぜながら弱火で5分煮る
5. 水で濡らして固く絞った布巾に4を入れ、豆乳を絞る
6. 絞った豆乳を火にかけ75°C位に温めたら、にがりを入れ、ゆっくり3～4周かき混ぜたら鍋の蓋をして10分くらい待つ
7. 牛乳パックの型に濡れた布巾敷いて6を流し込み、重しを乗せて水分を抜く
8. 水分が抜けたらできあがり！