

時 期	年間通して	時 間	半日程度
難易度	★★☆	対 象	どなたでも

海水を使った豆腐作り(TM)



＜活動の概要＞

若狭湾の海水を使って、豆腐を作る活動です。海水には天然の「にがり」成分が含まれているので、豆乳に海水を混ぜるで豆腐が出来あがります。海水を入れるときの豆乳の温度やかき混ぜ方、海水の量などによって、豆腐の出来上がり具合が変わってきます。海の不思議さに触れることができるとともに、おいしい豆腐も食べることができる楽しい活動です。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- 海水を使って、食べ物を作ることで海への興味・関心を深める。
- 海と関連した食文化を体験することで、海や食に関する興味・関心を高める。
- 食文化の豊かさに気づききっかけをつくる。
- 自分で作ったものを味わう体験を通し、食の面白さに気づく。

準備物 5センチ四方の豆腐1個分(4人程度)…豆乳500ミリリットルと海水150ミリリットル

自然の家で準備しているもの (こちらでご用意している数)			団体で準備するもの(4人程度)	
用具棚	場所	個数	用具・材料名	個数
とうふ用小なべ	海の学習室	4 個	豆乳(豆腐のできる豆乳、無調整)	500ml
お玉	海の学習室	8 本	※豆乳(1ℓ)は食堂事務室で販売しています。	
しゃもじ	海の学習室	10 本	必要数を確認して事前に注文してください。	
計量カップ(1000ml)	海の学習室	2 個	木綿の布	1 枚
計量カップ(500ml)	海の学習室	16 個	重しとなるもの	適宜
とうふ用ロート (ペットボトルを切ったもの)	海の学習室	10 個	(ペットボトル2ℓ程度) 海水 コーヒーフィルター	150 ミリリットル 1 枚

※自然の家で準備している活動用具の数は「利用ガイド～資料編～」にも記載されています。

準備の際の参考にお使い下さい。

※海の学習室・食器棚には鍵がかかっています。鍵は事務室で貸出可能です。事務室にてお声かけください。



手順

- (1) 海水をコーヒーフィルターでこして、不純物を取り除きます。



- (2) 豆乳を火にかけ、沸騰したら火を止めます。



- (3) 海水を静かに入れ、ゆっくりとかき混ぜる。

※強くかき混ぜると硬い豆腐になります。

- (4) 淡黄色になつたら再び火をつけ、2~3分煮て下さい。
焦げ付かないように中火で煮立たせ、たまにかき混ぜます。



- (5) 木綿の布(またはガーゼ)をひいた方の上に流します。
(おもしは鍋に水を入れたものでも可能です。)



- (6) おもりをのせて、1時間休ませます。
(おもしは鍋に水を入れたものでも可能です。)



まな板も使いながら、
3個まとめて重しを
のせています。



- (7) 型から外して完成です。



豆腐より少し低く切れ目を入れて、
重しの重さがかかるように工夫してみました。
ふたをした方を下にして、重しをのせると、
水が出やすくなります。

活動場所:海の学習室

・海の学習室

海の学習室・食器棚は鍵がかかっています。鍵は事務室で貸出可能です。

事務室にてお声かけ下さい。



ふりかえりの視点 ※深めたい視点

- 活動前に予想していたよりも、おいしかったかどうか。
- 他の班と比較して、自分たちの作った豆腐はどうか。そうなったのはなぜだろうか。
- 海水で豆腐ができる仕組みについて調べてみるのもよいだろう。
- 市販の豆腐ができる過程を調べてみてもよいだろう。

指導上の留意点

- 豆乳は、事前に食堂へ注文することもできます。注文された団体は、当日食堂事務所で受け取ってください。なお、食堂で注文した豆乳は当日キャンセルできません。
(全キャンセルは実施日の10日前正午まで可能)
- 海の学習棟の鍵は事務室にあります。活動前に、事務室までお越しください。
- 海の学習棟での活動終了後は、ガスの元栓・水道の蛇口を確認し、流し台の中や排水溝の清掃もお願いいたします。