

# なまあ 生揚げ



なまあ  
生揚げができるまで

だいず  
①大豆を  
みず  
水につける

じかん  
18時間

だいず  
②大豆を  
に  
ぐだいて煮る

ぶんかねつ  
8分加熱

だいず  
③大豆を  
しぼる

とうりゅう  
④豆乳に  
い  
にがりを入れて  
かた  
固める

ポイント

だいず しんしゅうざん  
☆大豆は信州産の  
「ナカセンナリ」を使用  
みず ちか めえとる  
☆水は地下50 m の  
いどみず しょう  
「井戸水」を使用



ポイント

とうふ しゅるい  
☆豆腐の種類に  
よって「にがり」の  
りょう しゅるい  
量や種類をかえる

あぶら  
⑧油で  
あげる

ぶん  
15分

む  
⑦蒸す

じかん  
20時間

みずき  
⑥水切り

いどみず  
⑤井戸水で  
れいきやく  
冷却

185°C ぶん  
3分



ポイント

みず き かた  
☆水を切りすぎると固く  
なるので、ほどよく水分を  
すいぶん  
のこす

