

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

ポイント

だいず しんしゅうさん
☆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



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 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

