

# Tofu (豆腐) Lesson Plan



## ◆Introduce(20 minutes)

### 1.Show the soybean and soymilk, nigari and tofu.

"Look at this. What is this?" ... "That's right!" "It's a tofu!"

"Do you know Tofu?"

"Tofu is an integral part of the Japanese diet."

"Today I would like to make a tofu."

「これを見てください。これは何でしょう。…そうです。豆腐ですね。」

「豆腐を知っていますか。」

「豆腐は日本人の食生活には欠くことのできない食材です。」

「今日は豆腐を作りたいと思います。」

"What do you think tofu is made from?"

"It is made from soybean or soymilk."

「豆腐は何からできていると思いますか。」

「大豆または豆乳からできています。」



Kinugoshi



momen

"Tofu, or bean curd, is made by solidifying soymilk with a coagulating agent called nigari. There are two kinds of tofu : Kinugoshi is soft and smooth, while momen is rougher-textured and more resilient. Tofu is used extensively in soups, nimono (stewed foods) and nabemono(a dish which a variety of foods are boiled in the pot)."

「豆腐はにがりと呼ばれる凝固剤を豆乳に混ぜて作ります。豆腐には絹ごし豆腐と木綿豆腐の2種類があります。絹ごし豆腐は柔らかくなめらかです。木綿豆腐はきめが粗く歯ごたえがあり弾力性があります。豆腐はいろいろなスープや煮物、鍋物に使われます。」

# Tofu (豆腐) Lesson Plan

## 2. Let the students eat tofu.

"How does this tofu taste?"

「どんな味がしますか。」



## 3. Explain to them a recipe for making tofu.

"I explain how to make tofu."

「それでは、豆腐の作り方を説明します。」

(1) Boil soymilk to 80 degrees Celsius (the verge of boil).

豆乳を沸騰寸前(80度ぐらい)まで火にかけ温めます。

(2) Turn the heat off.

Put nigari into hot soymilk and stir gently.

(3 grams of nigari per one liters of soymilk.)

Cover the pot with a lid.

火を止め、にがりを加えてしゃもじなどで、軽かき混ぜ、容器にふたをします。(にがりの量の目安は、豆乳1リッターに対して3gです。この時の温度とにがりの量を加減すると豆腐の柔らかさの調整ができます。)

(3) Cover the colander with a cotton cloth.

Hot soymilk pour into the colander.

ざるの上に木綿の布をかぶせて豆乳を流し込みます。

(4) Wrap the hot soymilk with a cotton cloth.

Weight to remove water.

(The weight is tray filled with water.)

豆乳を布巾で包み、おもり(パットに水を入れた物を使用)を乗せ水を抜きます。

(5) Wait 10 minutes.

Take off a cotton cloth.

約10分ほどそのまま置き、布巾をはずします。

(6) Tofu is cooling in water that 30-60 minutes.

# Tofu (豆腐) Lesson Plan

(It in 2-3 changes of water.)

水に30～60分ぐらいさらします。

(途中で2,3回水を替えるとさらににがりが抜けてまろやかな豆腐になります。)

## ◆Activity(25 minutes)

The students make tofu.

(30 minutes prep / 60 minutes cooling time. Recipe is as follows.)

## ◆Sharing(5 minutes)

The students write about their impression of class today.

"Do you have impression of tofu?"

「あなたは豆腐について、どんな感想を持ちましたか。」

"Do you know an integral part of the American diet?"

「あなたはアメリカ人の食生活に欠くことのできない食品を知っていますか。」

## ◆Tools

soybean, soymilk, nigari, tofu, chopstick, plate or dish, welsh onion, fried fish flake, soysouce, cotton cloth, colander, rice paddle, metal tray, kitchen knifu, paper

# Tofu (豆腐) Lesson Plan

