

いつも口になっている素材で何気ないあの郷土料理は、どの地方で生まれた料理法かご存知ですか？
全国各地それぞれの土地によって別の顔を見せる料理の数々を紹介するのが「たべもの百面相」です。

豆腐

【其の一】

豆腐の起源は中国といわれています。いっ
ごろ日本に伝わったのははっきりとは分か
りませんが、6世紀に仏教が中国を渡って伝
来したときの交流の中で、留学僧によって伝
わったのではないかと説もありません。

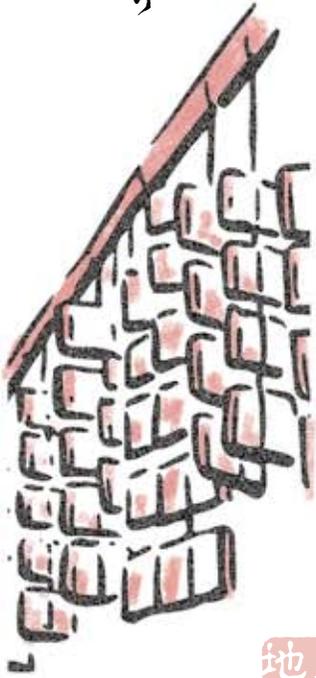
一般的に庶民に普及したのは江戸時代で、
1782(天明2)年には「豆腐百珍」とい
うたぐさんの豆腐料理の製法が書かれたグ
ルメ本が出るほど豆腐は人気があり、そのさ
ざまな料理法は全国各地に広まり、独自の進
化を遂げていったようです。

凍み豆腐

豆腐の保存食のひとつの凍み豆腐は、一見
スポンジのようですが、だしなどで煮込むと
大変おいしい食材に早変わりします。

厳寒の季節、家の軒先などに吊るされた豆
腐は凍結と乾燥を繰り返しながら凍み豆腐へ
と変化していきます。関西の高野(こうや)
豆腐と同じ製法ですが、関西で精進料理とし
て発達したことに対し、東北の凍み豆腐は独
自に発達したと考えられています。また、中
国にも同様の食べ物があります。

東北地方



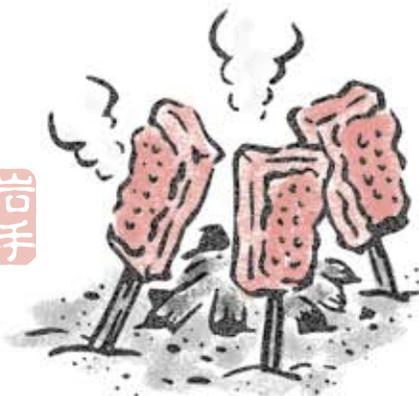
凍み豆腐
寒さの中ずぼずぼくり
育まれていきます。

るいもひとつ。
焦いそうの
のこち
味噌の香ばさ

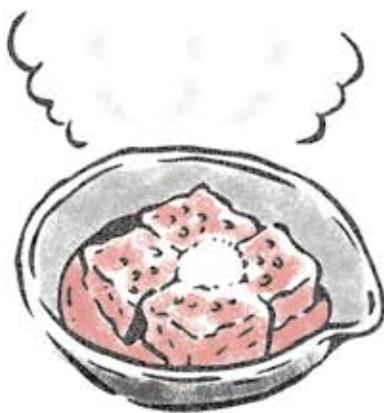
味噌田楽

岩手県

「おでんのルーツは田楽」という説をご存知
でしょうか。田楽にはこんにやくと豆腐どちら
もが全国的に使われていますが、岩手県の味
噌田楽は、豆腐が主流になっています。
砂糖や柚子、山椒などを加えた特製の味
噌を塗った豆腐を囲炉裏でじっくり焼き上げ
ると、炭火で暖められた田楽の香ばしい匂い
が部屋いっぱいになります。雪深く寒さ
が厳しい、間食などがあまりなかった時代の
ごちそうだったに違いありません。



出汁をかけたすぐでも、
少し煮詰めるとも美味しい。



揚げだし豆腐

東京 都

木綿豆腐に片栗粉をまぶしてサツと揚げ、だし汁をかけた揚げだし豆腐は、意外なことに東京のあるお店の名物だったそうです。戦前、東京都台東区下谷元黒門町（今の上野広小路あたり）にあった老舗料理屋である「揚出し」という店が、吉原帰りのお客に朝早くから揚げだし豆腐を供し大変な評判となったことから一般的になったそうです。

ちなみに片栗粉ではなく、小麦粉をまぶす作り方もありますが、こちらはかつちりとした仕上がりになります。

湯葉

湯葉は、豆腐というよりも豆腐へと固まる前の料理といったほうがいいかもしれません。豆乳をあたたため、薄く張った膜を引き上げたこの精進料理のひとつは約1200年前に最澄が中国から持ち帰ったといわれるとても歴史ある料理です。

湯葉といえば日光も有名ですが、京都の湯葉が平たい仕上がりに対して、日光では、幾重にも巻き上げるため丸くボリュウムがあり、また呼び名は「湯波」となるそうです。



京都 府

一枚一枚液み上げるのが
なんとも楽しい。

沖縄 県

この香りが
独特で
たまらぬ。



豆腐よう

島豆腐（沖縄独特の水分が少なめの固くてしつかりした豆腐）を米麴、紅麴、泡盛などによって発酵・熟成させた発酵食品です。

栄養価が非常に高く、かつての琉球王朝時代には、高貴な人々の間で病後の滋養食としても重宝された健康食品でもあります。チーズを思わせる独特の風味と味わいに、やみつきになる人もたくさんいるようです。

中国から伝わった当時、日本には木綿豆腐しかありませんでしたが、その後研究開発が進み、京都でようやく絹ごし豆腐が作られたといえます。

一般的に食べられるこの豆腐という食べ物に対する私たちのこだわりは、1000年以上昔から続いているのです。

「畑のお肉」豆腐の実力

●更年期障害抑制 ●動脈硬化抑制 ●便秘改善 ●がん予防 ●老人性認知症予防
などに効果があるといわれています ※摂りすぎには注意しましょう