



こうや どうぶ 高野豆腐

2020.12.16
野村中学校

1 こんにちは、高野豆腐です。
「凍り豆腐」とか
「凍み豆腐」として
呼ぶ地域もあるらしいぞ。
くわしく知らんけど...

2 「高野豆腐」いんば、関西の方で
昔から呼ばれてる名前ぞ。
和歌山県の「高野山」に
関係あるわんて。

昔、高野山にある寺の小僧さん
が冬の無い夜、豆腐を外に
置き忘れてしまった。

次の日の朝、凍っている豆腐に
気づき...

でも、それを食べてみると...
こねはいいぞ。
食感も
最高!

こうやって、偶然誕生
したのが「高野豆腐」として
ことらしいわ。

3 どこぞ、ほくら高野豆腐で
何からできてるか
知ってる?

4 そう、「豆腐」いうてだけあって
大豆から
できてるんぞぞ。

5 どうやって作られるからぞ?!
うーん...

6 おそろくこんな感じやった。
あんまり覚えてへんけど...

- ① まず、かための豆腐をつくる
- ② それを -10℃以下で凍らせる
- ③ そのまま、-2℃ほどの
部屋で 20日
間、熟成
- ④ 水につけて
解冻
- ⑤ 脱水
- ⑥ 乾乾燥

7 さいごに乾乾燥してるから、
カチカチや。
このままでは、かたくて
食べてもらわれへん。

8 ちよと あつめの湯に、
50℃

9 10分ほどつがると.....
ふう~

10 やらかなる。
これで下準備完了!

11 こっから、煮物にふたり、
太巻き寿司に入ったり
するわけやね。

12 あ、でも、関東の方では、
太巻き寿司に入れへん
らしいぞ!
なんでか知らんけど...

13 最近では、からあげに
なったり、スポンジケーキ
にも使われるとか。
びっくりやろ、ほんま。

14 あ、ところで、栄養ないよ
思てへん?
それはちゃうぞ!

15 「火田の肉」いわれてる大豆から
できてんやから、
いいたんぱく質が
豊富や。

16 それに、体に必要な、脂肪とか
ミネラルとかが
「ギョッ」とつまってる!

17 栄養のくわしいことは、
裏に書いてるから
見といて。
まあまあむずかしいぞ。

18 他にいいところいうたら、いわゆる
「乾物」やから、
長いこと日持ちすることやわ。
だいたい6ヶ月やぞ。

19 あと、スポンジ状やから
おいしい「あだし」を
たーぷり吸うこと
ができてんねん。

20 みんなもぼくみたいに、
勉強したこ
しつかり吸収
できるように
がんばらばあ!