

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!

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、いわゆき
「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。

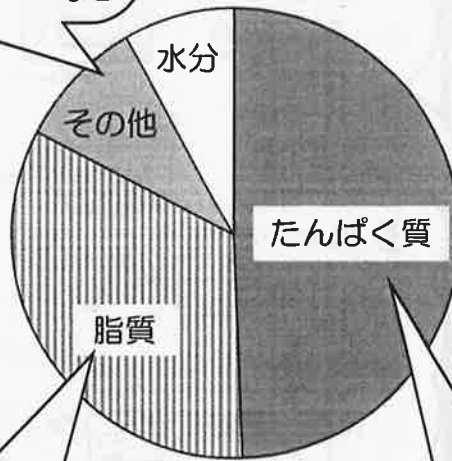
20 みんなもぼくみたいに、
勉強したこ
しつかり吸収
できるように
がんばらばあ!

高野豆腐の栄養

カルシウム（骨を丈夫にする）
鉄分（貧血予防）
亜鉛（肌の状態を良く保つ）
ビタミンE（老化防止）
食物せんい（腸を整える）
レシチン（脳の活性化）
など



種類いっぱい
覚えられへん...



脂質の約 80%が、
体に必要な『不飽和
(ふほうわ)脂肪酸』で、
血管を健康に保ち、
高血圧や血管がつまる
のを予防する働きが
あります。

“これ
おずがいわ...”

このたんぱく質の約 30%に
あたる『消化されにくいたんぱ
く質(レジスタントプロテイン)』
の働きがすごい！

血糖値の上昇やコレステロー
ルの吸収を防ぐ作用があると
して大いに注目されています。

特に高野豆腐に多く含まれて
いるのですが、それはなぜか
というと、豆腐を凍らせること
によって、たんぱく質が消化され
にくい形に変化するからだそう
です。

高野豆腐を食べると、多くの種類
の栄養をバランスよくとることができます。また、
上にも書いてあるように、生活習慣病の予防になるのは
もちろんですが、成長期に必要なカルシウムや鉄分、
そして筋肉を作るたんぱく質を豊富に含んでいるので、
みなさんにはぜひ食べてほしい食材です。

明日の給食でしっかり食べてくださいね！

