

## 豆腐のマメ知識



豆腐は、中国で発祥したのですが、日本にいつ伝わったのか正確なことはわかっていません。伝来後、精進料理として発達し江戸時代になると庶民に普及したといわれています。畑のお肉といわれる大豆から作られるお豆腐は、これからの季節はお鍋などに入れてもおいしいですね。今月は豆腐についてです。

### 豆腐の歴史

日本への伝来については少々あいまいなところがあります。鎌倉以前の1183年(寿永2年)の奈良・春日神社の供物帖の中に「唐符」という記述があることから、このような説が唱えられています。ただこれにより、少なくとも唐時代に中国で豆腐が作られていたことは有力になったわけです。日本での普及は鎌倉時代末期に民間へ伝わるようになり、室町時代には各地で広がり、江戸時代にはよく食べられる料理となったとされています。



### 豆腐一丁！

実は、豆腐一丁の重さには定義がないようで、お店や地方によって一丁の大きさ・重さが違います。お店で売られている豆腐はおおよそですが、300g~400gになるそうです。レシピなどで書かれている一丁は、300g前後の量と覚えていると便利です。そもそも豆腐の数え方、どうして「丁」を使うようになったのか。それは、諸説あるそうですが「丁」は、偶数を表わします。賭博の「半か丁か」の「丁」ですね。現在では「豆腐一丁」は1パックのことですが、かつては「豆腐一丁」は2個分のことでした。1個欲しい時は「豆腐半丁」と言っていたそうです。現在はパックになってしまったので1パック分を「一丁」と言うことが多いそうです。

### 絹？ 木綿？

よく食べる豆腐のタイプで最も多かったのは「絹ごし豆腐」で73.8%。次に多いのが「もめん豆腐」の53.9%。「もめん豆腐」は北海道、東北、四国では6割以上の方が食べると回答しており、他の地域よりも高い比率となっているそうです。絹ごし豆腐は、濃いめの豆乳に凝固剤を入れてそのまま作ったものです。豆乳をそのまま固めて作られるため、水溶性のカリウムや、水溶性ビタミンB1やB2、炭水化物が多く含まれています。一方木綿豆腐は一度固めたものをそのまま使わず潰したものにぐっと圧力をかけることで水分をしばらく固めて作るそうです。絹ごし豆腐に比べて水分が少ない分たんぱく質や脂質が多く、カルシウム、鉄分、ビタミンE、食物センイなどが多く含まれています。カルシウムは絹ごし豆腐の約3倍弱、ビタミンEは約2倍含まれています。カロリーを気にするときは絹ごし豆腐を選び、体力不足や骨が心配なときは、たんぱく質やカルシウムの多い木綿豆腐を選ぶとよいでしょう。

### 各地の豆腐一丁

豆腐の一丁の重さは決まっていません。理由は各製造元で異なりますし、地域色を活かした豆腐であるとまるで重さが変わってきます。日本で代表的な、重い豆腐と、軽い豆腐を比べてみましょう。

#### 重い代表「島豆腐」

大きな豆腐で知られる、沖縄県名産品「島豆腐」は、大豆の旨味が凝縮されたおいしい豆腐です。島豆腐一丁の重さは、800g~1kgです。

#### 軽い代表「高野豆腐」

「高野豆腐」は、豆腐を凍らせ乾燥を繰り返して、水分を抜き切った食品。高野豆腐の一丁の重さは100g前後になります。

お豆腐には値段に幅があることもお気づきだと思います。安いものは30円前後から、高い物になると800円前後の豆腐も存在しますね。値段の幅その訳は、使用する材料や凝固剤の違いにあるそうなんです。豆腐の原料の大豆。国内産の大豆は、輸入の大豆より値段が高くなる傾向があります。代表的な凝固剤はにがり・塩化マグネシウム・グルコン酸がありますが、先に挙げた順に豆腐の値段が安くなるんですよ。

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

①

②

③

④

取	涼	行	番
新	声	扱	苦
学	励	選	火
捨	力	灯	一

### 8月号のこたえ

- ① 三日坊主
- ② 意志疎通
- ③ 初秋涼夕
- ④ 門戸開放

↓  
制約を取り払って、出入りを自由にすること。また、外国に対し市場を開放して、経済活動を自由にすること。

#### 四字熟語パズル応募方法

- ①名前
- ②住所
- ③電話番号
- ④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤四字熟語の答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

# かんたんレシピ

## 豆腐とミニトマトの卵炒め



### ❖ 材料 ❖ (2人分)

木綿豆腐	1丁
ミニトマト	10個
卵	2個
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
塩	適宜
こしょう	適宜

- ① 豆腐は約10等分にちぎり、ペーパータオルで15分ほど水切りしておく。ミニトマトはヘタを除き、縦半分に切る。にんにくは薄切りにする。ボウルに卵を溶きほぐし、塩少々を加えて混ぜておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかける。香りがたったら、豆腐のペーパータオルを外して入れ、ミニトマトを加えて広げる。そのまま約2分間焼いて上下を返し、さらに約2分間焼く。塩小さじ1/2、こしょうをふってひと混ぜする。
- ③ フライパンの中央をあけて強火にし、あいたところに溶き卵を流し入れる。手早く中央を混ぜ、卵が固まってきたら、全体に炒め合わせる。

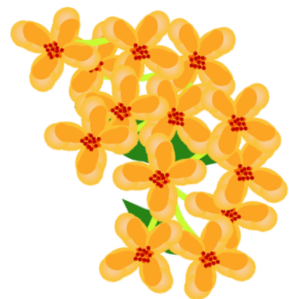


## 「ゆうこ」のつぶやき...



朝夕が涼しくなり過ぎずやむくなってきました。

この時期になると私に限ってですが、私と同じ年の往年のアイドル松田聖子さんの「風立ちぬ」という曲が思い出されます。「風立ちぬ今は秋」がやはり昔の曲ですが、今聴いてもいい曲です。どこから見ても同じ年には見えませんが、紛れもない事実です。私の若かり頃の懐かしい思い出の一曲です。私の思い出話はそれまでとして、秋だなあと感じるのは、家の庭にあるキンモクセイの花が咲きはじめた時です。オレンジ色の小さな花がらなんといい香りがするんですよ!! トイレの芳香剤の匂いという人もいますが私はこの匂いが大好きです。なんか懐かしい感じがします。残念な事にキンモクセイの花は一週間くらいで散ってしまいます。お腹は満たされませんが期間限定の匂いは心を満たしてくれます。



## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。秋の深まりが早く最近の朝夕の冷え込みはこのまま晩秋としてすぐ冬になるんじゃないかと思うくらいです。今年は秋らしい高い青空の日が少ない気がします。夏は異常に暑く、雨が降ると集中豪雨でそして台風大発生! これでは秋が短くなっていくと四季がなくなってしまいそうです。話はコロコロと変わりますが数号前から女性スタッフが順番に牛書きで挨拶を書いているのですがみなさんお褒め下さいねえ? それがいやがらせのように読みやすい字で書きます。それでもある読者さんは「社長の字は未だある」とおっしゃってくださいました。感謝。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

