



# 佐渡 伊千オシ食材



こんげつ とうふ しょうかい  
 今月は 豆腐 を紹介します！

給食では汁物や煮物など、さまざまな料理に大活躍の豆腐。カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれる豆腐は、骨や筋肉の成長を助ける大切な食材です。今回は、真野地区にあるはまのこ小濱さんにお話を伺いました。

## ○木綿豆腐ができるまで



①大豆を水に浸す。

②大豆をすりつぶして呉を作る。

③圧力釜で煮る。

④呉を豆乳とおからに分ける。

⑤豆乳ににがりを入れる。

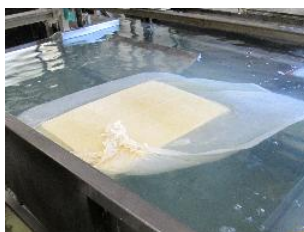
⑥少し固まったら布を敷いた型に崩し入れる。

⑦プレス機で水を絞り出す。

⑧型から豆腐を出して切る。

⑨容器に入れてふたをする。

⑩容器ごと1時間ゆでて殺菌した後、冷やす。



## ○豆腐づくりで大変なところ

大豆をゆでる機械から熱い蒸気が出るため、夏はとても蒸し暑い中で作業するのが大変です。また、豆腐づくりには冷たい水をたくさん使います。そでがぬれないように冬でも半そでを着て働いているため、冬の作業も大変です。

## ○昔と今の違い

昔は、春のお祭りやお盆、年末になると家庭で煮しめなどの料理を作るため、豆腐の需要がとても多かった頃もありました。その時は1日に大豆を700kg以上も使っていましたが、食生活の変化で豆腐を作る数がずいぶん減りました。

～小濱さんからみなさんへのメッセージ～  
 おすすめの食べ方は、豆腐のおいしさがわかる冷ややっこです！  
 豆腐は健康によいので、もっとたくさん食べてください。

