

「豆腐」

×

「納豆」

名前が逆！？

大豆を発酵させて作る「納豆」のほうが「豆腐」という名前が似合うような・・・？

実は、「腐」と言う漢字は、古来中国で「くさる」と言う意味ではなく、「ブヨブヨしたもの」と意味で使われていました。

豆を「ブヨブヨしたもの」にしたので「豆腐」と名付けられたといわれています。

一方、納豆の「納」の字は、お寺の納所（台所）を意味し、

「お寺の納所で作られた」ということで「納豆」という名前が付けられたそうです。

いっしょにレシピ

豆腐のレアチーズケーキ

【準備するもの 4人分】

クリームチーズ・・・100g

絹ごし豆腐・・・1/3丁(100g)

レモン汁・・・小さじ2

砂糖・・・40g

牛乳・・・130cc

粉ゼラチン・・・5g

水・・・大さじ3(45cc)

<トッピング>

生クリーム・・・40g

ミントの葉・・・適量



【作り方】

①粉ゼラチンは耐熱容器に入れ、水でふやかしておく。クリームチーズは室温に戻し、適当なサイズに切っておく。

②フードプロセッサーにクリームチーズ、豆腐、砂糖、牛乳、レモン汁を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。

③ゼラチンを500wのレンジで20～30秒間加熱し完全に溶かし、②に加え、再度混ぜ合わせる。※素早く混ぜ合わせないと、ゼラチンがダメになるので注意！

④グラスや型に流し、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。固まったら、生クリームとミントをトッピングする。

19



埼玉県

スーパーなどの大型店舗の増加に伴い、昔ながらの豆腐屋は、だんだんとその姿を消しつつあります。昭和30年には5万軒あった事業者も、平成19年には1万2千軒まで減ってしまいました。埼玉県の幸手市では、市内に昔ながらの豆腐屋が6軒も営業を続けており、マスコットキャラクターのふ～ちゃんは手作り豆腐の良さをみんなに知ってもらうため「さって豆腐ぶろじゅくと」で、日々活動中です。

枝豆マフラー

(とうふじゃなければ枝豆になっていたかも?)

大豆足

(大事な原料、地に足を着けて!)



桜ほっぺ

(桜の花びら、ほんのり桜色)

彩りマント

(正装は、油揚げのマントなのだが、色が地味すぎるので赤いマントを羽織る)

【プロフィール】

・生年月日：いつも出来たて(強いて言うなら10月2日)

・星座：天秤座(量り売りに便利)

・出生地：埼玉県幸手市

・血液型：豆乳

・最寄り駅：とうふ(東武)日光線幸手駅

・性格：けっこうタンパク・マメである

・特技：潜水・早起き

・あこがれ：硬派な男

・自慢：絹のようにきめ細かい肌

・お友達：あぶらげんしんにんじゃえもんうなサッティー

豆腐屋さんが行商するようになったのは江戸時代の中期以降といわれており、その頃は、天秤棒で桶を担いで「豆腐、豆腐」と売っていました。明治の終わり頃から大正の初期にかけては、自転車に乗って売る豆腐屋さんが出てきました。より遠くまで聞こえるようにラッパの音を使って「と～ふ～」を表現したといわれています。



今月は、「豆腐」から日本の未来を支えます。

栄養情報 (食品成分表参照)

【木綿豆腐 約100g換算

揚げ出し豆腐おおよそ2個分】

・エネルギー：72kcal

・たんぱく質：6.6g(卵 約1個分)

・脂質：4.2g

・カルシウム：120mg(ヨーグルト

1個分100g)

【絹ごし豆腐 約100g換算

冷奴おおよそ一皿分】

・エネルギー：56kcal

・たんぱく質：4.9g

・脂質：3.0g

・カルシウム：43mg

【凍り豆腐/高野豆腐/しみ豆腐 乾燥

約8g換算 含め煮物おおよそ一皿分】

・エネルギー：42kcal

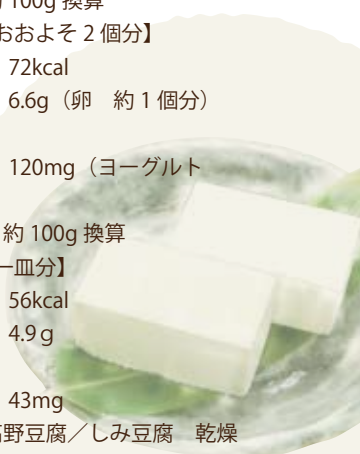
・たんぱく質：4.0g

・脂質：2.7g

・カルシウム：53mg

※イソフラボン・・・

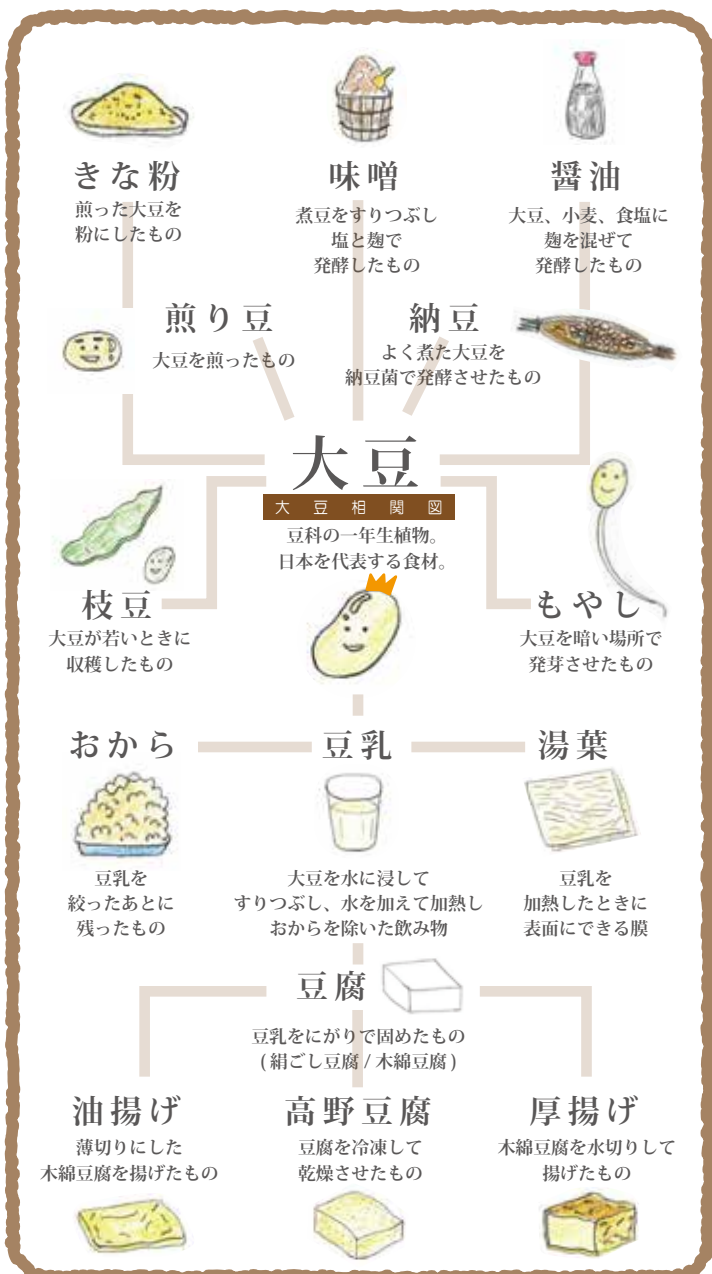
豆腐の原料となる大豆に多く含まれている。エストロゲン(女性ホルモンの代表格)様作用を示すことから植物性エストロゲンと呼ばれる事もある。また、大豆イソフラボンを関与成分とし、「骨の健康維持に役立つ」との表示が許可された特定保健用食品がある。



<豆腐の旬>

・秋～冬にかけての大豆収穫後に作られるため、1～2月が旬。

・凍り豆腐(高野豆腐)は冬の寒さを利用して豆腐を凍らせて作られる。



大豆

大豆 相 関 図

豆科の一年生植物。

日本を代表する食材。



きな粉

煎った大豆を粉にしたもの



味噌

煮豆をすりつぶし塩と麹で発酵したもの



醤油

大豆、小麦、食塩に麹を混ぜて発酵したもの



煎り豆

大豆を煎ったもの

納豆

よく煮た大豆を納豆菌で発酵させたもの



枝豆

大豆が若いときに収穫したもの



もやし

大豆を暗い場所で発芽させたもの

おから



豆乳を絞ったあとに残ったもの

豆乳



大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて加熱しおからを除いた飲み物

湯葉



豆乳を加熱したときに表面にできる膜

豆腐

豆乳をにがりで固めたもの(絹ごし豆腐/木綿豆腐)

油揚げ

薄切りにした木綿豆腐を揚げたもの

高野豆腐

豆腐を冷凍して乾燥させたもの

厚揚げ

木綿豆腐を水切りして揚げたもの

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



日本の食文化を見直そう

今月は、「豆腐」から日本の未来を支えます。

2月	19	木	食育の日! 雨水 大寒
	20	金	ワインの日 発芽野菜の日
	21	土	漬物の日
	22	日	おでんの日 ラブラブサンドの日
	23	月	天ぷらの日 シカの日
	25	水	プリンの日
	26	木	プルーンの日
	27	金	ツナの日
	28	土	ビスケットの日
3月	1	日	あずきの日
	2	月	
	3	火	ひな祭り
	4	水	バウムクーヘンの日
	5	木	チーズケーキの日
	6	金	啓蟄 ロールケーキの日
	7	土	メンチカツの日
	8	日	鯖寿司の日 さやえんどうの日 サワークリームの日 カレーパンの日
	9	月	果物の日 ケーキ記念日
	10	火	酢酸の日 雑穀の日 ミントの日 砂糖の日 植物油の日 魚の日 イカの日 コッペパンの日
	11	水	麺の日
	12	木	豆腐の日
	13	金	サンドイッチデー
	14	土	ホワイトデー
	15	日	オリーブの日
	16	月	十六団子
	17	火	いなり寿司の日
	18	水	ホタテの日
	19	木	食育の日!

