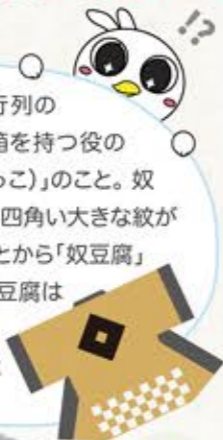


なるほどなっとく豆腐のギモン

Q なぜ「冷奴」って言うの？

A 「奴」とは、大名行列の先頭で槍や挟み箱を持つ役の「槍持奴(やりもちやっこ)」のこと。奴が着ていた半てんには「釘抜紋」と呼ばれる四角い大きな紋がついていて、豆腐の形が奴の紋に似ていることから「奴豆腐」と言うようになり、冷やしたものを「冷奴」、湯豆腐は「湯奴」や「煮奴」と呼ぶようになりました。また、豆腐を8等分くらいの大きさに切ることを「奴に切る」といいます。



豆腐とトマトとアボカドのカプレーゼ風

Q 豆腐にはどんな栄養があるの？

A 絹ごし豆腐(200g)の栄養は…

タンパク質 10.6g	カルシウム 150mg	鉄分 2.4mg
カリウム 300mg		

ささみ 1本(約40g)分
牛乳 3/5杯分 ※1杯200g
バナナ 4/5本分 ※1本100g
ほうれん草 4/5把分 ※1把150g

※栄養価は商品によって異なります。



食べるラー油かけ冷奴

Q 「にがり」ってな～に？

A にがりは、塩を作るために海水を煮詰めて、塩の結晶を取り出した後に残った液体で、主な成分は塩化マグネシウムです。豆乳のタンパク質と反応して固まる性質があるので、凝固剤として使用されています。「苦汁」と書くように苦いものですが、大豆の甘味などを引き出します。凝固剤は他にも硫酸カルシウム、塩化カルシウムなどがあり、食品衛生法で指定されています。



しょうゆでmondanキュウリとトマトをのせて

Q 「消泡剤」で何するの？

A 砕いた大豆を加熱する過程で激しく泡が出ます。その気泡を含んだまま固めると食感を損ない日持ちも悪くなるため消泡剤を使用します。真空脱気などの技術により消泡剤を使用せず豆乳に含まれる気泡を取り除いた豆腐もあります。



キムチをのせて

Q 豆腐の値段の違いはな～に？

A 大豆が国産か輸入かの違いもありますが、凝固剤の種類も大きく関係しています。昔は凝固剤に天然のにがりを使うのが普通でしたが、近年の廉価な豆腐に使われているのは硫酸カルシウムなどの凝固剤で、天然のにがりよりも安価です。また、豆乳の濃度が低くても固められるものもあるので、大豆の使用量が少なくて済みます。



豆腐の魅力再発見!!

暑くなると冷奴が食べたくになりますね。あなたのおうちは絹派？木綿派？豆腐もいろいろな種類があります。何がどう違うのか。いろいろ豆腐の知識が増えれば味わいも違ってくるかもしれません。

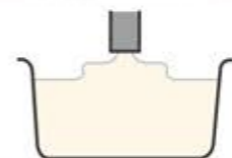
昔は高級料理だった豆腐

日本には遣唐使の時代(奈良・平安時代)に仏教とともに僧侶が持ち帰って普及したようです。当時は僧侶や貴族などの精進料理として広まり、江戸時代になってようやく庶民の食べ物となりました。



作り方による豆腐の種類

容器の中で固める 充てん豆腐



① 容器に直接充てん
冷却した豆乳と凝固剤を直接、容器に入れます。

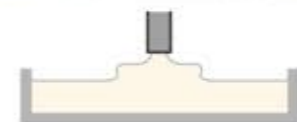


② フィルムシールをし、加熱・凝固して冷却する
密封した豆腐を加熱殺菌するので日持ちします。

石川県の郷土料理で豆腐の中にカラシが入っているものもあるよ。茶碗に入れて固めるので茶碗豆腐とも呼ばれるよ。

※豆乳ににがりを加え、固まる前にすくい上げた柔らかい寄せ豆腐もあります

大きな型で作ってカットする 絹ごし豆腐



① 型箱に充てん
豆乳と凝固剤を型箱に入れて固めます。



② 型箱から出して容器のサイズにカットする



③ 容器に移して水を入れる



④ フィルムシールをして冷却する
水分が多く、きめ細かく滑らかな食感が特徴。

絹ごしを崩してから固める 木綿豆腐



① 型箱に充てん
豆乳と凝固剤を型箱に入れて固めます。



② 固めたものを崩し、布を敷いた型箱に入れて圧縮し、水を抜く



③ 型箱から出して容器のサイズにカットする



④ 容器に移して水を入れる



⑤ フィルムシールをして冷却する
しっかりとした食感と濃厚な味わいが特徴。圧縮している分、大豆の栄養は絹ごしなどに比べて多い。