



このマーク  は県産原料使用の証し!


「主原料のうち95%以上が山口県農畜産物であること」が、検査を受けて認められた加工品についているマークです。

県産の大豆を使用している豆腐

大豆 

または 

このマークが目印だよ!



小川豆腐店

岩国市青木2丁目5-35
☎0827-38-0166

- もめん豆腐
- 絹ごし豆腐
- 油揚げ
- 生揚げ
- ざる豆腐 錦美人
- 寄せ豆腐
- 創作生揚げ
- もめん豆腐 錦美人
- ざる豆腐 錦美人



(株)平中商店

岩国市川西1丁目12-25
☎0827-41-1218

- もめんとうふ



(有)山本食品

柳井市日積2851-1
☎0820-28-0187

- にがり豆腐
- ざる豆腐
- 正重豆腐
- 国産まるごと豆腐



松永豆腐店

周南市城ヶ丘3丁目10-48
☎0834-28-2067

- ざる豆腐
- おぼろ豆腐
- もめん豆腐



大平食品(株)

防府市高倉2丁目17-3
☎0835-22-3929

- もめんとうふ
- ざるとうふ
- きぬとうふ
- 寄せ豆腐
- 豆乳



(有)豆栄商会

山口市本町2丁目2-17
☎083-922-0249

- おぼろ豆腐
- もめん豆腐 (長州豆腐)



堀豆腐店

山口市三宮町2丁目6-31
☎083-922-0552

- 木綿豆腐



彦島豆富(有)

下関市彦島油町2丁目10-14
☎0832-66-0102

- 木綿豆腐
- 深層水にがり寄せ豆腐
- 手造り揚げ



清吉屋

萩市越ヶ浜3区
☎0838-25-0358

- 本にがり豆腐
- おぼろ豆腐



口の中に大豆の甘みや香りが広がって、思わず顔がほころぶ。大豆を育てる人がいて、豆腐を作る人がいて、それを味わう人がいる。

豆腐

熟練の技が冴える豆腐づくり



6 型出し
固まった豆腐を水の中に放ち、一定分の大きさに切り分ける。一定の大きさに切り分けるのはまさに熟練の技。



5 圧搾(あっさく)
型に入れた豆腐に蓋をして圧力機で押さえ、中の余分な水分を抜く。気温によって固まり具合が左右されるので、微妙な加減が必要。



1 水洗い・浸水
ほりやごみを除いて水洗いした大豆を一晩水に浸しておく。



2 磨砕(まいい)・加熱・ろ過
大豆を水とともに細かくすりつぶし「呉(ご)」を作る。加熱して絞る、おからと豆乳に分ける。



4 型入れ
木綿の場合は布を敷いた型に豆腐をくずして入れる。絹の場合は、豆腐を型に入れてにがりを打ち、そのまま固める。



3 凝固
豆乳ににがりを打つ。このときのタイミングや力加減が、豆腐の味や食感を決めるポイント。

7 完成
県産大豆で作られた美味しい豆腐の出来上がり!

■絹ごしと木綿の違い
どちらも大豆をつぶして炊き、おからと豆乳にわけ、にがりを入れるところまでの工程は同じ。絹ごし豆腐は、型の中に入れてそのまま固めるが、木綿豆腐は、木綿の布を敷いた型の中に流し込み、水分を抜いて固める。「絹ごし」と言っても、絹で固めているのではなく、木綿に対して滑らかな食感のためにこう呼ばれるようになったのだとか。

豆腐で健康アップ!!

大豆に含まれるタンパク質は血中コレステロールを低下させると言われています。大豆アソラポンは骨を丈夫にし、効果には個人差があるようですが、更年期障害の緩和などの働きがあるようです。以上のような健康効果は、豆腐を毎日3分の1から3分の1くらい食べれば期待できると言われています。

山口県の奨励品種である「サチユタカ1」は、中国・近畿地方を中心とした温暖地帯で栽培しやすい「タンパク質含有量が高い」ために豆腐加工適性に優れた品種です。しかし現在、食用大豆の国内自給率は約20%と低く、豆腐製品の大部分は外国産大豆に依存しています。作り手の見える地元産の優れた大豆をもっと食卓にのせたいものです。



一日体験記

農 伊藤 愛さん

大豆の美味しさにビックリ!

夏には育々としていた大豆が、収穫の時にはカラカラに乾燥して、まるで別の畑のように驚きました。また、その大豆を使ったお豆腐の美味しさにもビックリ!大豆の旨味が凝縮されていて感動しました!今回収穫した大豆が我が家の食卓にやってくるのが楽しみです。

リポーター大募集中!! 詳しくは裏表紙をご覧ください。



山口県立大学 生活科学部
栄養学科教授 農学博士 島田 和子 先生

●健康効果を得るための1日の目安量半丁(約100g)
※豆乳の場合はコップ1杯(約200ml)