

7 京都府の郷土料理

湯豆腐



素材を
楽しむ
大人鍋

湯豆腐は、京都に古くから伝わる精進料理の一つで、昆布から出だし汁の中に豆腐を入れ、温めて食べるシンプルなものです。1,200年初頭に曹洞宗の開祖道元が中国から京都に持ち帰ったのが精進料理の始まりとされ、禅行を修めるために肉食はせず菜食を主にし、寺院で発達したとされています。材料が基本、豆腐と昆布、水の3つだけなので、高品質なものが求められるとされています。

参照元：京都市 産業観光局 観光 MICE 推進室



※写真はイメージです。

【材料】

- ・豆腐 **1**
- ・ねぎ

【調味料】

- ・昆布 **2**
- ・ぼん酢 **3**
- ・水

※番号や★が付いていない食材は生鮮食品店やスーパーにてお求め下さい。

【作り方】

- 1 鍋に水と昆布を入れ火にかけず昆布を戻す。
- 2 豆腐を鍋に入れ、火にかける。
- 3 煮立たないように注意し、温めたら完成。

【召し上がり方(一例)】

ぼん酢につけて、ねぎと一緒に召し上がり下さい。

パースで手に入る材料・調味料

※店舗によっては写真とは異なるメーカーの商品の場合もあります。
※各店の商品は本誌取材時での状況となります。有無に関しては各店店員にご確認下さい。

1 N F L

豆腐



2 L

昆布



3 N F L

ぼん酢



商品取扱店 (P14 参照) N 日本フードサプライズストア F 不二マート パース店 L ライオンオリエンタルフーズ&ロイズイースタンスーパー (あいうえお順)

豆腐

今から約2千年以上も前に中国初代皇帝の孫の劉安が部下に作らせたのが豆腐の始まりと言われています。日本に豆腐作りの技術が入ってきたのは諸説ありますが、仏教と共に寺院で使う食材の一つとして豆腐が持ち込まれたとも言われています。当時、豆腐は贅沢品だったため、いつでも食べられるわけではなく、庶民の食卓にのぼるようになったのは江戸時代中頃と言われ、江戸や京都、大阪などの大都市に限られた

ものでした。豆腐は大豆を潰した際に出る豆乳を、凝固剤といわれる海水から精製した塩化マグネシウム(にがり)などで固められた加工食品です。高質なタンパク質や脂質の含有量が多く、栄養価に優れ、消化にも良い豆腐は、世界で認められている優れた健康食品です。

参照元：日本豆腐協会

