

10月2日(水) 朝礼のお話 (今月の食育)

姿を変える豆腐

今日、10月2日はある食べ物の日です。わかりますか？そう、十と二で「とうふの日」です。というわけで、今日は今月の食育の話としてお豆腐についてお話したいと思います。

皆さんも知っているように、豆腐は大豆というお豆から作ります。あの固い大豆が柔らかい豆腐に変身してしまうのですからすごいですね。3年生の国語の教科書には「姿を変える大豆」という教材があって、大豆から作られるいろいろな食べ物が紹介されていましたね。豆腐はその一つでした。

でも豆腐のすごいところは豆腐になってからもいろいろな食べ物に姿を変えるということです。そこで今日は「姿を変える豆腐」というお話です。豆腐から作られる食べ物をいろいろ紹介します。皆さんの知っているものもありますよ。

まず最初は豆腐の表面を焼いたその名も「焼き豆腐」。表面を少し焦がしてやることで、柔らかい豆腐がくずれにくくなります。鍋物など煮る料理にはぴったりです。

さて、次は豆腐を油であげた食べ物です。豆腐の姿のまま油で揚げたものを生揚げ、または厚揚げと言います。生揚げは焼き豆腐よりさらに表面がじょうぶになりますから、煮るだけではなくて炒め物に使ったり、そのまま焼いて食べたりすることができるようになります。豆腐そのまま焼くのはちょっと難しいのですが、厚揚げにすると簡単に焼くことができます。

そして豆腐を薄く切って油で揚げたものが皆さんもよく知っている「油揚げ」です。油揚げはまさに料理の万能選手。いろいろな料理につかえますね。その中でも油揚げは中を広げて袋のように使えるというのがおもしろい特徴です。この袋のなかにいろいろな物を入れるととても楽しい料理ができます。油揚げを甘辛く煮て、中にすし飯をつめた「お稲荷さん」は好きな人も多いと思います。

さて、今日最後は豆腐を干したものです。豆腐はその重さのほとんどが水でできています。だからあまり長持ちしないのが弱点です。そこで豆腐を干してカラカラにした食べ物があります。その代表選手が「高野豆腐」です。高野豆腐の作り方はまず豆腐を凍らせます。冷凍庫のなかった時代には冬の寒い時期に外で凍らせていました。しばらく凍らせておくと豆腐がスポンジのようになります。これをもう一度解かしてからよく干してカラカラにします。高野豆腐はふつうの温度でも長持ちさせることができる上に、栄養も豆腐に負けないという優れものです。給食でも時々使われていますね。

豆腐はこのようにいろいろな形に姿をかえて私たちの食卓にやってきています。それは豆腐がおいしくていろいろな加工に向いている素晴らしい食べ物であるということです。江戸時代には豆腐の料理だけを100以上も集めた「とうふ百珍」というレシピ本が作られ、ベストセラーになり、今でも読まれているロングセラーになっています。これも豆腐のすごさだと校長先生は思います。

今日の給食でも豆腐を使った料理がでます。この素晴らしい食べ物である豆腐を今日も味わって食べてください。今日は「姿を変える豆腐」というお話をしました。今日も最後まで一生懸命に聴いてくれてありがとう。お話を終わります。