

R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

21回目：2月29日 《高野豆腐》

高野豆腐は豆腐を凍らせ水分を抜いた乾燥豆腐で、地方によっては、凍み豆腐（しみとうふ）・凍り豆腐（こおりとうふ）とも呼ばれています。高野豆腐は一般的に木綿豆腐を乾燥させた乾物です。

豆腐には大きく分けて木綿豆腐・絹豆腐がありますが、それらを乾燥させると木綿豆腐はスポンジ状、絹豆腐は湯葉状と食感に違いが出ます。絹豆腐でも高野豆腐はできますが、しっかりした食感になる木綿豆腐の方が乾物の高野豆腐に向いていると言えます。高野豆腐は鎌倉時代、高野山の僧侶が食べていた豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを翌朝戻して食べてみたところ、食感が面白くおいしいことから普及していったと言われています。



豆腐を一度冷凍室で凍らせて、冷蔵庫に移して4日ほど熟成させたら、寒風にあてて乾燥させます。
また、高野豆腐を煮る時は、水だけで煮ると溶けてしまうので注意が必要です。

今日のレシピ【高野豆腐フレンチトースト】

<材料>

高野豆腐……………16g
豆乳……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
バニラエッセンス…少々
油……………小さじ2/3
きな粉……………小さじ1☆
砂糖……………小さじ1☆

<作り方>

1. 高野豆腐をもどし、水気を絞る。
2. 鍋に豆乳と砂糖入れて加熱して砂糖を完全に溶かす。
バニラエッセンスを加えてさらに混ぜ、1を入れてムラなく液体を浸み込ませる。
3. 2に油を回しかけて全体にいきわたらせる。
4. 3を天板に並べて、200℃のオーブンで15分加熱する。
5. ☆を混ぜたものを焼きあがった高野豆腐にかける。