

## 第6回弁慶会

秋の散策と湯豆腐会食 ~ 清水・順正 おかべ家さんにて ~



### < 献立 >

湯豆腐  
ごはん  
炊き合わせ  
ごま豆腐  
天ぷら  
田楽  
漬け物

### 京都の湯豆腐って？

精進料理は、禅宗を中心に、寺院での修行の一つとして重要視されている料理です。

材料は、野菜中心で肉類を補う貴重なたんぱく源として豆腐が使われます。

この精進料理、京都では寺院の周りの料理屋に、賓客用として一任することが多かったそう  
で、それぞれの店が本格的に扱い始め、現在のように京都の代表的な料理として広まっ  
たようです。(江戸時代頃から)

そしてその後、ある老舗の精進料理屋で豆腐を自家製にし、豆腐の鍋物料理として献立に  
入れるようになった・・・というのが、「京都の湯豆腐」の由来のようです。

この[湯豆腐]、現在も京都の伝統料理として受け継がれ、家庭料理としても馴染み深い料理  
になっています。今回も[湯豆腐]の他に、精進料理の献立によく見られる豆腐田楽や、湯葉  
を扱った料理などが並んでいます。ぜひご堪能下さい。

### 豆腐は体にいい？

[豆腐]は大豆で作られています。大豆は良質なたんぱく質(植物性)を含む代表的な食材  
です。大豆で作られる食品には、[豆腐]の他に、きなこ、みそ、豆乳、湯葉、おからや、豆  
腐を加工した油揚げ、凍り豆腐、生揚げ、納豆などがあります。

その大豆は、たんぱく質の他に豊富な栄養素を含んでいます。

その代表的なものは、カルシウム、カリウム、ビタミンB1、鉄、食物繊維です。その他  
に栄養機能成分として、大豆レシチン、オリゴ糖、大豆イソフラボンを含んでいます。

またコレステロールを含まないのも見逃せません。

このように大豆で作られる[豆腐]は、手ごろな値段で手に入りやすく、淡白な味で調理しや  
すく、栄養たっぷりな、まさに3拍子揃った「**自然のバランス栄養食**」と言える食材です。

そして現在は「**自然の健康維持食品**」と言えるかもしれません。