

〈ふるさとの食卓〉

みんな「食べて」大きくなった

183

和歌山大学
食農総合研究教育センター 客員教授
湯崎 真梨子

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさとの食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

こうやどこうふ

高野山の知恵

高野山から発祥したとされる「高野豆腐」。精進料理の食材、豆腐を利用した保存食「凍豆腐」のこと。山上に広がる仏都の厳寒期には極上の凍豆腐ができた。「高野の名品」として名をばせていた。

水豆腐は中世以来もつばら天下に流布する、普通の豆腐とは違い寒い夜にだんだんと凍るのを絶品とする、と江戸末期編さんの「紀伊続風土記」高野山の巻に書かれている。ちなみに本書や「紀伊国名所図会」では「凍」ではなく「氷」と表記されている。

高野山は気候条件に加え、広大な寺領地で作られる大豆、清涼な水、まきが豊富だった。江戸末期、高野山上には数十軒の凍豆腐屋があり年数十万個生産していたとあり、なかでも源兵衛が作る

ものが絶品で、山上や山下、葛城峯の偽物似物も皆「源兵衛」の銘を使って販売したという。

高野山上と気候条件の似た高野山東方の富貴村（現高野町）、高野山南東の野迫川村にも水豆腐製造は広がった。一方、高野山の下、紀の川北岸の農民らは高野山と条件の似た製造地を求めた。和歌山県と大阪府を隔てる和泉山脈北斜面の滝畑村（現河内長野市）の葛城峯に進出し水豆腐製造を始め、伏原村（現

橋本市高野町）の者がはるか北東の奈良県の葛城山で製造を始めたとの記録もある。

天然の水豆腐は、冬の深夜から明け方の作業になる。大釜で大豆を炊き、硬めに作った豆腐を2、3枚の厚さに切り、板の上に立てて並べ屋外の干し場で一晩凍らせる。「紀伊国名所図会」には、大勢が大忙しで働く水豆腐屋の仕事場が描かれている。大豆を煮、豆腐を切り、左の干し場では豆腐を屋外に干している。

翌日、板を裏からカンカンとたたき凍った豆腐をむしろの上に落とす。早朝のカンカンという音はあちこちから響き冬の高野の風物詩だったと高野町のホームページは伝えている。この凍った豆腐「生凍り」は産地でしか食べられない美味なものだった。



さらに乾燥小屋に並べ、地元産の硬質の白炭をいこし水分を蒸発させる。乾燥した豆腐はかんなど形を整え出荷するのである。かんなどの削りあとの豆腐の粉は

「どふのこ(粉)」といわれ、野菜と一緒に煮物にする高野町の郷土料理だ。

高野山周辺の村や伊都地方で隆盛を極めた高野山豆腐製造だが、大正から昭和にかけて人工冷凍法などの加工技術が進展し、戦時体制の中で天然高野豆腐製造は縮小。1953（昭和28）年、紀伊半島を襲った二八台風の洪水で凍豆腐製造小屋や工場が壊滅的となり高野山をルートとする天然凍豆腐はほとんど姿を消していった。

厳寒の山の冷気が生み出した高野山の知恵は、技術革新されつつも今も食卓の貴重なタンパク源として生き続けている。

湯崎真梨子（ゆざき・まりこ）
和歌山大学
食農総合研究教育センター 客員教授

博士（学術）。大阪府立大学大学院人間文化学
研究科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。
専門は農村社会学、地域再生学。内発的発展、食
料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会など
がテーマ。自らの研究に
加え、地域と協働するプ
ロジェクト研究もマネ
ジメントしている。熊野
方面には年間30〜50日
は訪問し研究する。



天然風手づくり高野豆腐

各地の呼び名はこおり豆腐、しみ豆腐など。市販の豆腐で手づくり乾物を

【材料】▽豆腐…木綿でも絹こしでもよい。出来上りの食感が違うので好みで▽豆腐を結ぶひも【作り方】

- ①豆腐を布巾かキッチンペーパーで包み、2時間放置し水抜きをする。豆腐の重みで水が抜ける。
- ②1、2枚の厚さに適当な大きさに切りバットに並べ冷凍する。寒冷地の場合は夜間に外に置いておいてもよい。
- ③凍つてあめ色になると取り出し自然解凍し、軽く水分を絞り再度冷凍する。
- ④冷凍の保存食として使用できる。使う分だけ自然解凍し料理に使う。
- ⑤保存できる乾物にするには、④の状態の豆腐を一個ずつひもで結び、屋外に1週間〜10日ほど干しカラカラになれば出来上がり。市販品より柔らかい食感になる。

*厳寒地域で手作りされる高野豆腐は寒い冬の乾燥した日に作ることで条件、温暖な季節や地域では自然乾燥で水が抜けきらない場合があるので、冷凍庫保存がおすすすめ。
*高野豆腐は成分の50%がタンパク質で地球上でもっとも栄養価の高い食品（農学者小泉武夫）といわれる。

■今回は3月5日（土）付掲載予定



冷凍をする



水抜きをする



（乾物にする場合）紙ひもで結び屋外で1週間〜10日カラカラになるまで干す



解凍後再度冷凍し冷凍庫に保存。自然解凍をして使う



凍らあめ色になる