

## とうふ 豆腐

きょう がつ か ひ  
今日、10月2日は10(とう)・2(ふ)で豆腐の日です

やく ねんまえ ちゅうごく つく さいしょ  
豆腐は、約2000年前に中国で作られたのが最初だといわれています。

「腐」という字は、日本語では「くさる」という意味ですが、中国では、「柔  
だんりよく  
らかく弾力のあるもの」という意味です。

日本に伝わったのは奈良時代で、230年前には、100種類もの豆腐の  
りょうりほう しょうかい ひやくちん ほん はっこう ぜんこく ひろ  
料理法を紹介した「豆腐百珍」という本が発行されたほど、全国に広がり  
ました。豆腐は湯豆腐、冷奴、揚げ出し豆腐、すき焼き、麻婆豆腐、味噌汁  
ゆ どうふ ひやっこ あ だ や まあぼう み そしる  
の具、白和えの衣など、現代の日本の食文化にも欠かせません。大豆は  
ぐ しらあ ころも げんだい にほん しょくぶんか か  
「畑の肉」といわれるほどタンパク質が多い食材なので、昔の人は肉や  
はたけ にく しつ おお しょくざい むかし ひと にく  
魚の代わりに食べていました。

さて、今日の豆腐料理は韓国の鍋料理“スンドゥブ・チゲ”を給食風にアレン  
きんこく なべ きゅうしょくふう  
ジした“豆腐チゲ”です。韓国では、日本の絹ごし豆腐よりもやわらかい韓国  
すんどうぶ つか  
の豆腐・スンドゥブ(純豆腐)を使うことが多いそうです。“豆腐チゲ”は、ピリ  
から やさい にく い に こ つく  
辛のスープに、豆腐をはじめ野菜や肉といった具材を入れて煮込んで作り  
ます。うま味たっぷりの“豆腐チゲ”はそのまま食べてもおいしいのですが、  
ほんば かんこく いっしょ いっぱんてき  
本場の韓国では、ごはんと一緒に食べるのが一般的です。

ため  
ぜひ試してくださいね。

