

# 世界に進出した日本の伝統食品「豆腐」

みなさんは日本の伝統食品と言われたら、どんなものを思い浮かべますか？私たちの国には、味噌・酒・豆腐・しょうゆ・かまぼこ・豆腐・漬物など様々な伝統食品があります。これらは土地の産物や気候、風土を生かして作られていて、それぞれにその土地の人々の知恵や技や工夫が隠されていることが多いです。

**豆腐(とうふ)**は、大豆の搾り汁(豆乳)を凝固剤(にがり、その他)によって固めた加工食品です。

豆腐のルーツは中国、9世紀頃の唐の時代に始まり、日本には遣唐使がもたらしたとされます。

東アジアと東南アジアの広範な地域で古くから食されている大豆加工食品であり、とりわけ中国本土(奥地を含む)、日本、朝鮮半島、台湾、ベトナム、カンボジア、タイ、ミャンマー、インドネシアなどでは日常的に食されています。

**加工法や調理法は各国ごとに異なるが、このうち日本の豆腐は白く柔らかい食感を持つ「日本独特の食品」として発達しました。**

アメリカでは1970年代後半から80年代にかけ、日本食が健康に良い！ということで、日本食ブームが起きました。その中で特に人気だったのが豆腐でした。現在ではアメリカのどのスーパーにも豆腐は展示販売されています。

アメリカでは、日本の冷や奴のように豆腐をそのまま食べる習慣はあまりなく、調理法は実にバラエティに富んでいます。重要なのが「固さ」。

日本では「木綿」「絹ごし」ですが、米国のハウストーフは■「エクストラソフト」から■「ソフト」、■「ミディアムファーム」、■「ファーム」、■「エクストラファーム」、■「スーパーファーム」まで6段階の固さがあります。

固い豆腐は炒め物やバーベキューに、柔らかい豆腐はフルーツ・野菜といっしょにスムージーにしたりします。また卵や乳製品の代わりに使用されることもあり、日本では考えられないようなさまざまな料理に使われています。



アメリカだけでなく肉を多く摂取する欧州の国々にも広まりました。

健康志向の高いドイツは豆腐の人気が高く多様な豆腐が売られています。木綿豆腐、カレー風味豆腐、ドイツ名物のキャベツの酢漬け入り豆腐などがあります。

日本は世界の長寿国として知られています。健康効果に優れた豆腐が、長寿に一役かっていると言えます。

豆腐は欧米諸国でも「TOFU」の単語で定着しています。

豆腐が世界に広がった理由は

- 健康に良い(蛋白質が豊富)
- 安価で美味、気軽に食べられる
- 200種類以上の調理法がある
- どんな調味料とも相性が良い



世界各国が日本の豆腐の健康効果を絶賛しています。一番は植物性蛋白質が多い、コレステロール0(ゼロ)です。

肉の蛋白質に比べ胃に負担がかからないだけでなく、肥満や動脈硬化、心臓病などをふせぐ効果もあります。ガン予防や血液をサラサラにする働きもします。人間の身体の細胞は蛋白質で出来ています。人が生きていく上で欠かせないのが蛋白質なのです。

豆腐が「畑の肉」、「山のマグロ」などと言われる由縁は大豆を原料としているため、大豆タンパクが豊富だからです。「豆腐は米、パンに次ぐ第三の主食！」にもなります。

