

献立ひとくちメモ

2月7日 (水)



高野豆腐のお話です。

和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧（若いお坊さん）が、冬の寒い夜、誤って豆腐を外に落としてしまい、翌日になったら凍っていたので試しに食べてみたところおいしかったことから高野豆腐が作られた、という説があります。

弘法大師（こうぼうだいし）である空海は800年代に遣唐使として唐（今の中国）に仏教の修行の際に大豆とともに豆腐の作り方を日本に持ち帰ったという説もあり、これをきっかけに空海が開いた高野山で豆腐が修行食として食べられるようになり、全国に広まったといわれています。

高野豆腐は大豆の加工品で、製造工程の中で栄養分が凝縮されるので栄養価がとても高いです。高たんぱく質なのに低カロリーであるので、世界からスーパーフードとして注目されています。