

7月8日（月）

きょうは、<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐のそぼろごはんに使われている“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”についてのお話です。

“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”とは、<sup>とうふ</sup>豆腐を凍らせて<sup>こお</sup>水分を抜いて、<sup>ぬ</sup>乾燥させた<sup>かんそう</sup>保存<sup>ほぞん</sup>食です。全国的には、<sup>わかやまけん</sup>和歌山県の北部にある<sup>こうやさん</sup>高野山の<sup>ぼう</sup>お坊さんや、<sup>まい</sup>お寺をお参りする人のための<sup>しゆくはくしせつ</sup>宿泊施設で作っていたので“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”と呼ばれることも多いですが、<sup>しんしゅう</sup>長野の<sup>こお</sup>信州地域では、凍ることを「<sup>し</sup>凍みる」ということから“<sup>し</sup>凍み<sup>どうふ</sup>豆腐”とも呼ばれます。

“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”は、とても栄養が豊富な食品で、特にたんぱく質がとても多い食品です。その量は、“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”1個分の16.5gで、<sup>ばいぶん</sup>牛乳1杯分以上のたんぱく質を摂ることができ、その量は、納豆や豆乳などのほかの大豆製品に比べてもケタ違いの量です。きょうの“<sup>こうやどうふ</sup>高野豆腐”は、<sup>た</sup>炊き込み<sup>こ</sup>ご飯にして食べやすく味付けをしてありますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。