

7月8日（月）

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

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

“^{こうやどうふ}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、“^{こうやどうふ}高野豆腐”1個分の16.5gで、^{ばいぶん}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“^{こうやどうふ}高野豆腐”は、^{た こ}炊き込みご飯にして食べやすく味付けをしておりますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。