

尝一尝 做一做 当季的味道

— 汤豆腐 —

一年间大约有5,000万人访问的日本代表性旅游城市--京都。因为其地形是周围被山环抱着的盆地，所以，夏天闷热、冬天寒冷，可谓不太适合观光的气候。但是，真是由于这气候的原因，一年四季都能享受到风景般诗画，由此又吸引游客前来一游。

如果说在做在河上的地板上设置日式榻榻米房间品尝菜肴的、被称之为「河床」的、风流的传统文文化，就是京都具有代表性的夏天风景般诗画，那么，此地的寒冬的风景般诗画的代表则是日餐的「汤豆腐」。地下水十分丰富的京都，作为美味豆腐的产地广为知晓(豆腐，近90%是水分)。此菜肴作为有名的食物，其实全年都能品尝。但汤豆腐还是俳句的冬季节语，同样是寒冷季节人们喜爱品尝的食物。虽然是非常质朴的菜肴，但无论是豆腐和调味汁的味道，还是从日式榻榻米房间可以看到的庭园的冬天景色的美丽等，各个汤豆腐店具有各自特征和讲究，这同样是京都风味。

豆腐，其原料大豆的质地良好的蛋白质十分丰富，容易消化、低卡路里。是人们每天都想摄取的食材。自己在制作汤豆腐时，不妨在锅里加上蔬菜和白肉鱼等，试着品尝各种各样的添加调味汁。

即便不是京都、日本寒冷日子持续的月份是2月份。希望各位一边品味冬天的风景诗画，一边用热呼呼的汤豆腐来暖和一下。

【材料 (2人份)】

豆腐…1块 煮汤汁用海带…10cm 橙子汁酱油 (或酱油)…适量 佐料 (少量葱・干制鲑鱼・萝卜泥・生姜泥・芝麻粉・一味唐辛子(辣椒粉等)…适量

【做法】

1. 在砂锅里放上水，放入煮汤汁用海带、暂时预先放置。
 2. 把豆腐预先切成6等分。
 3. 把1放在火上，煮开后、小心地放入豆腐。
 4. 豆腐无需咕嘟咕嘟地煮，当豆腐在开水中晃动时、正是享用的时候。沾上放入佐料的橙子汁酱油吃。
- ※根据喜好、在添加调味汁中添上把柚子皮切成薄片的东西，则能享受到爽口的风味。

食べよう！ 作ろう！ 旬の味

— 湯豆腐 —

1年間におよそ5,000万もの人が訪れる日本の代表的な観光都市、京都。その地形は周囲を山に囲まれた盆地であるため、夏は蒸し暑く冬は冷え込み、あまり観光に適しているとは言えない気候です。しかしその気候ゆえ季節ごとに楽しめる風物詩に恵まれていて、それがまた観光客をこの地に引き寄せます。

川の上に作った床に設けられた座敷で料理をいただく「川床」(「ゆか」なども呼ばれる)という風流な伝統文化が京都の代表的な夏の風物詩なら、この地の寒い冬の風物詩の代表は和食の「湯豆腐」です。地下水が豊富な京都は美味しい豆腐の産地としても知られます(豆腐は90%近くが水分)。この料理も名物として実は年中食べられますが、湯豆腐は俳句の冬の季語にもなっていて、やはり寒い季節にこそ恋しくなるもの。非常にシンプルな料理なのに、豆腐やタレの味だけではなく座敷から見える庭の冬景色の美しさなど、湯豆腐店それぞれに特徴やこだわりがあるのも京都らしいことです。

豆腐は原料である大豆の良質なタンパク質が豊富で、消化もよく低カロリー。毎日でも摂りたい食材です。自分で湯豆腐を作る時は、鍋に野菜や白身魚などを加えたり、色々な付けダレを試してみるのも良いでしょう。

京都でなくとも寒い日が続く日本の2月です。冬の風物詩を味わいつつ、温かい湯豆腐で暖まってください。

【材料 (2人分)】

豆腐…1丁 だし昆布…10cm ポン酢醤油(または醤油)…適量 薬味 (小口ねぎ・かつお節・大根おろし・すりおろししょうが・すりごま・一味唐辛子など)…適量

【作り方】

1. 土鍋に水を張り、だし昆布を入れてしばらく置いておく。
 2. 豆腐は6等分に切っておく。
 3. 1を火に掛け、煮立ったら豆腐を静かに入れる。
 4. 豆腐はぐつぐつ煮ず、湯の中でゆらゆら動くぐらいになったら食べ頃。薬味を入れたポン酢醤油に付けて食べる。
- ※お好みで付けダレにゆずの皮をスライスしたものを添えると、さわやかな風味を楽しめます。