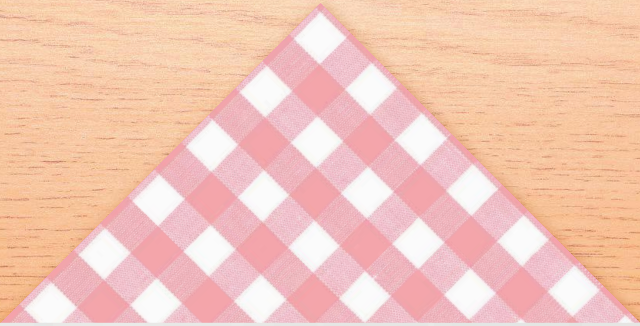




いばらきまちで暮らす



郷土料理 “ つと豆腐 ” *de* ひとしな





「つと豆腐」のある
茨城町の暮らし

まちの風土と人の営みがつまった 郷土料理を無理なく 生活にとりいれるアイデア

旅行先でその土地の料理をパクリと食べた途端、ふと自分が旅人ではなくその地域の住人になった気持ちになることがあります。あるいは、子どものころ大好きだった味が、故郷の思い出とともに忘れられないということも。それはまさに、まちの風土や人の営みを五感いっぱい味わうという「郷土料理」のなせるわざです。

茨城町には「つと豆腐」という郷土料理があります。茹でた豆腐をわらづとで包み、しっかりと締め、固くなったら醤油で煮つめて味を染みこませる。スライスした姿はギザギザに縁どられ、口に入れるとカマボコのように、あまじょっぱい醤油の香ばしさがほのかに広がる。かつてはお正月やお葬式になると、隣近所の人たちが寄り集まってつくった定番料理でした。

お肉が今みたいにカンタンには手に入らなかった時代、豆腐などの大豆食品はたんぱく質を得られる貴重な食べ物でした。みんなでわらを持ち寄り大鍋でつくる「つと豆腐」は、稲作のさかんな茨城町らしい、人びとの知恵と支え合いが詰まった「ごちそう」だったのです。

しかし、冠婚葬祭を地域ぐるみで取り仕切る習慣がなくなるにつれて、つと豆腐をつくったことがある人はもちろん、食べたことのある人も少なくなってきました。「この味で故郷を思い出す」というひとつの郷土料理が、食卓から姿を消しつつあるのです。

「つと豆腐」を残し、このまちで暮らす喜びや誇りを、「食」とおして子どもや孫の世代にも受け継いでいきたい—そんな思いを抱いても、地域行事やライフスタイルは大きく変化しており、実際にやってみるのはなかなか大変です。

そこで私たちは、家庭ですぐに試せて、気軽に「つと豆腐」のお料理を楽しめるアイデアを考えました。このブックレットでは伝統的な製法はもちろん、電子レンジを使ったカンタンなつくり方や、お節料理、オードブル、あるいはイタリアン風の創作レシピまで、「これならできる」「やってみたい」と思っただけのアレンジ術を写真つきでご紹介します。

郷土料理を次の世代へ伝えるのにたいせつなことは、それを生活の中にずっと溶け込ませ、無理なく続けていくためのひと工夫と、まちでの暮らしを豊かに楽しむ気持ち。「つと豆腐」のある茨城町での暮らし、さあ、いっしょに始めましょう。

◎ つと豆腐の作り方 ◎



step1

沸騰した湯のなかに塩（大さじ1）と豆腐（1丁）を入れて、浮きあがるまで10分間ほどぐらぐらと煮る。



step2

わらの両端をひもでしばって作った「わらづと」の中に豆腐を入れて、荒く砕く。



step3

ひもでわらづとをきつくしばりながら水気を切る。



step4

あら熱がとれたら、わらづとから豆腐を取り出してわらを洗い流す。



step5

沸騰した煮汁（しょう油1カップ、みりん1カップ、砂糖1カップ）に豆腐を入れ、味がしみるように竹串で刺しながら10分間ほど煮る。



できあがり!

◎ 簡単なつと豆腐の作り方 ◎



step1

かるく水切りした豆腐(1丁)をボールに入れて、かるく砕きながら短く切った昆布や枝豆を混ぜ、塩(小さじ1/2)で味をととのえる。



step2

混ぜ合わせた豆腐をさらしに包んで両端をしぼり、巻きすなどで巻いてかるく水分を切る。



step3

さらしで包んだ豆腐を電子レンジ(600W)で6分間加熱する。冷ます時にふきんの上から巻きすで巻くと模様がつく。



こんな料理も

つと豆腐のオリーブオイル漬け

材料

つと豆腐(煮汁で味つけしていないもの)/岩塩/
にんにく/香辛料(唐辛子、ピンクペッパー)/
ハーブ類(ローリエ、ローズマリー、タイム、ディル)

作り方

- 1 つと豆腐に岩塩とにんにくをすり付ける。
- 2 熱湯消毒した瓶につと豆腐、香辛料、ハーブ類を交互に入れ、すべてが浸かるまでオリーブオイルを注ぎ、ふたをする。
- 3 冷蔵庫で保管する。1週間くらいが食べ頃。
そのままはもちろん、ピザのトッピング、
サラダやペロンチーノにもよく合います。





つと豆腐 *de* オードブル

材料

つと豆腐(オリーブオイル漬けでもよい)/なす/トマト/イタリアンパセリ/
ディル/にんにく/オリーブオイル/パスタソース/ジェノベーゼソース/塩/唐辛子

作り方 なすとつと豆腐のタパス

- ① つと豆腐を厚さ3ミリに切る。
- ② なすを厚さ5ミリに切り、水にさらす。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくスライスと唐辛子を入れ、弱火で熱し、香りが出たら、にんにくと唐辛子をとる。水気をふいたなすの輪切りを入れ、こんがりと両面を焼き、塩で味をととのえる。
- ④ つと豆腐となすを重ね、パスタソースとイタリアンパセリで彩りよく盛りつける。

作り方 つと豆腐のカプレーゼ

- ① つと豆腐を厚さ3ミリに切る。
- ② トマトを湯剥きして薄切りにする。種のところはお好みで残す。
- ③ つと豆腐とトマトを重ね、ジェノベーゼソースとディルで彩りよく盛りつける。

つと豆腐 *de* 串揚げ

材料

つと豆腐/エビ/プチトマト/アスパラ/牛乳/小麦粉/パン粉(細びき)

作り方

- ① エビの背わたをとり、塩コショウをする。プチトマトは湯剥きし、アスパラは好みの長さに切る。つと豆腐は2センチくらいの輪切りにする。
- ② ボールに小麦粉と牛乳を入れ、軽く混ぜる。
- ③ 材料を串に刺し、②で作った衣とパン粉を順につけて、180℃ で揚げる。



めしあがれ!



つと豆腐わらし

《つと豆腐を売っているお店》

1	ライフストアみやぎ 茨城町小鶴1786-2	Tel.029-292-0043
2	JA水戸 茨城地区農産物直売所 さくら 茨城町大戸3425-8	Tel.029-219-0330
3	JA水戸 グリーンハウスひぬま 茨城町城之内684-26	Tel.029-293-6606
4	ひまわり工房 茨城町長岡352-1	Tel.029-292-2729

表紙 つと豆腐 de 和風オーードブル

味つけしたつと豆腐を厚さ7ミリに切り、酒かすときゃらぶきをのせ、しその実の醤油煮と小さく切った大葉を添える。味つけしていないつと豆腐を厚さ7ミリに切り、酒かす、スモークサーモンといくらをのせ、ディルを添える。

本誌に関する問合せ先

茨城町町長公室企画政策課 Tel.029-215-8003