

活動紹介

帯広豆腐マイスター倶楽部

地域の特産品(十勝産大豆・豆乳)を使って
手作り豆腐の美味しさを伝える活動

活動をはじめた経緯

- 豆の一大産地である十勝で、大いなる豆「大豆」をはじめとした日本の食文化、家庭料理を大切に伝えていきたいとの思いで活動を開始しました
- 昔はあたり前だった地域のお豆腐屋さんも今では姿を消していき、豆腐が大豆から作られていることを知らない子ども達も増えています
- そのような状況の中で「地域に根付く食育の担い手を作りたい」そんな想いを持って行っています
- 2015年7月からは帯広市の食育推進サポーターにも登録

組織の構成と特徴

一般社団法人豆腐マイスター協会認定豆腐マイスターの
有志で構成

構成メンバーは帯広市だけでなく十勝・札幌にも在籍して
いて現在60名以上の仲間いる

豆腐製造業、農家、料理研究家などが構成メンバー

昨年の活動履歴

【2023】

6/6 帯広市立光南小学校5年生 豆腐作り 40名

6/17 第14回山忠祭 豆腐作りワークショップ 30名

8/29 帯広畜産大学・ウィスコンシン大学学生 豆腐作り 40名

9/3 とかちマルシェ 豆腐作り体験ワークショップ 37名

帯広市立光南小学校 豆腐作り

家庭科室で豆腐を作っている様子



出来上がったものは給食でいただきます



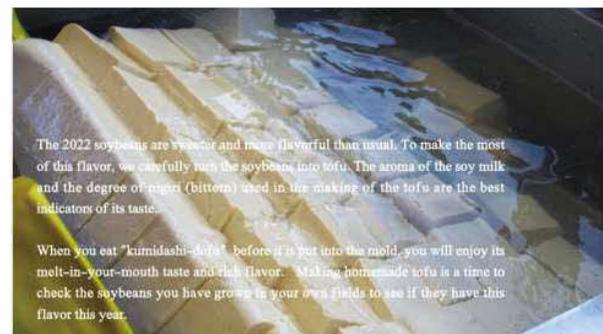
第14回山忠祭 豆腐作りワークショップ



帯広畜産大学・ウィスコンシン大学学生 豆腐作り



講座の工夫 ～言語を変えてみる～



木綿豆腐と絹ごし豆腐

絹ごし豆腐は生乳とわらじを混ぜて入れ、熱湯を注ぎ、水を多く煮込んで、仕上げにわらじを加えて、押し固めます。

木綿豆腐はこの絹ごし豆腐を煮た後、さらに圧力（釜）を加えて水を減らした状態で、わらじを加えて押し固めます。このようにして、より固い豆腐を作ることができます。

【切りあける】
水の中で型のみ出して1丁ずつ切り分けます。

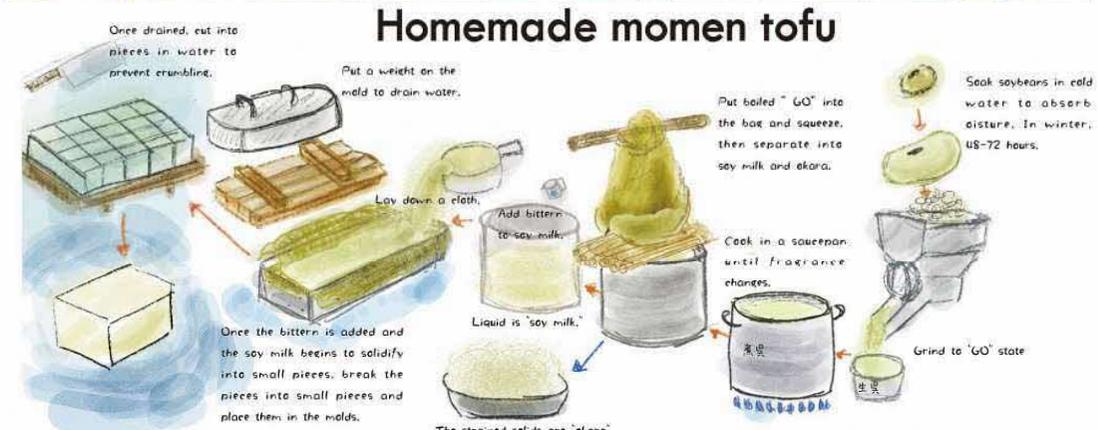
【重石をのせる】
重石をのせて余計な水分を絞ります。

The 2022 soybeans are sweeter and more flavorful than usual. To make the most of this flavor, we carefully run the soybeans into tofu. The aroma of the soy milk and the degree of nigiri (bittern) used in the making of the tofu are the best indicators of its taste.

When you eat "kumidashi-aka" before it is put into the mold, you will enjoy its melt-in-your-mouth taste and this flavor. Making homemade tofu is a time to check the soybeans you have grown in your own fields to see if they have this flavor this year.

Silken **kinugoshi** tofu is made by hardening soy milk and bittern in a container and is characterized by its high water content and smooth texture.

Cotton **momen** tofu is made by placing this hardened tofu in a cloth-lined mold and applying pressure weight to remove water, resulting in a firm texture and a richer flavor.



Wisconsinの学生・とち馬ルシェのワークショップの受け持ちでは受け持ち講座では、イラスト+説明文の翻訳によって外国の方にも少しでも伝わるようにしている

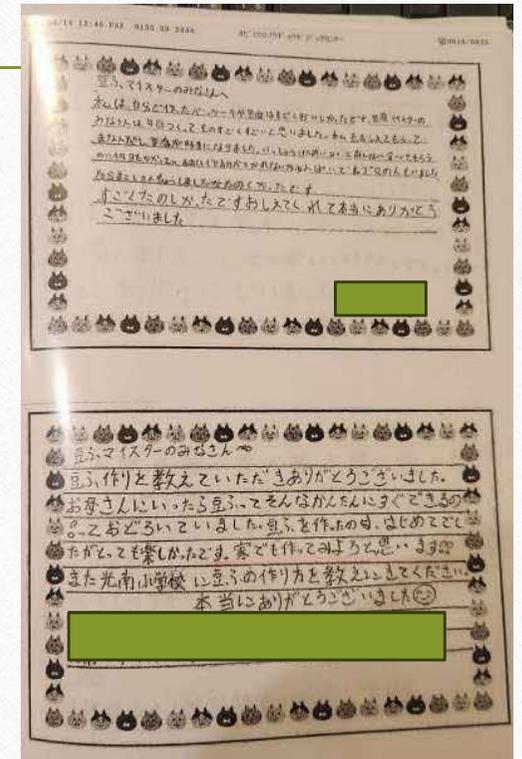
とがちマルシェ 豆腐作りワークショップ



活動をやってみての成果・手応え

子ども達やワークショップに参加して下さった皆様のご意見

- 家でも作ってみようと思います
- 家族に作って食べさせてあげたい
- すごくおもしろかった
- 豆腐の作り方は思ったより簡単だった
- 頭の中に「大豆→豆腐」はわかっているけど、体験してどのように豆腐が作られているのかを理解できる貴重な時間になった



参加者が豆腐に興味をもってくれたこと、
夕食の席で豆腐作りが話題になり、大豆・
豆乳・にがり・豆腐、そして豆腐料理への関
心をもっていただけた手応えを感じています

豆腐作り体験



豆腐を知る学ぶ



豆腐を身近な話題にする

豆腐マイスターそれぞれの活動も大切



今後に向けて

今後も地域の食文化の発信や帯広、それぞれの地域の食環境の**PR**を行っていきながら、豆の一大生産地である十勝で、地元の大豆を使いどのようにして豆腐ができるのか伝えるとともに、身近な食材に目を向け、食の関心を高めるためにメンバーそれぞれの個性を生かしながら活動していきます

本倶楽部の食育活動に協力してくださった行政
機関、学校関係、イベントに参加して楽しんでく
だされたみなさん、本当にありがとうございました。

ご清聴ありがとうございました