

## 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」そんな思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





# 講座の工夫

自分の受け持ち講座では、農家ならではの視点として

先生・児童向けに、大豆の生育についてのイラストと文章を作成し配付している



豆ボツツという蒸気掛けのついたビニールのマルチ栽培で雨を防ぎます。

登熟期になると、茶色く枯木上がり中の子実も緑がかつた黄色くなる。水分量が下がって固くなってきます。

自家受粉すると子実の形も丸みでずになります。

開花後 40日×5日 で枝豆になる。

大豆の花。莢の硬軟が大豆の品種によって異なります。

大豆の花。莢の硬軟が大豆の品種によって異なります。

自家受粉すると子実の形も丸みでずになります。

開花後 40日×5日 で枝豆になる。

脱穀 12月 | 自然乾燥 10月 | 登熟期 9月 | 枝豆 8月 | 開花期 7月 | 本葉展開期 6月 | 播種 5月








10月に収穫した音更大抽振大豆。2021年は、ほかの豆は干ばつの影響でかなり減収だったのに、大豆は影響が小さく感じました。全体的に濃い緑色がキレイに出ています。水分量 14%程度まで乾燥した大豆を出荷します。また、自家用に手選別して味噌やお豆腐作りにも使います。

9月後半に、例年より早く枯れ上がった大豆です。キレイに腐っばが枯れ落ち、収穫するには非常に作業しやすい状態でした。粒の大きさや色は良好で、その良さを踏まえて引出すためにコンバイン収穫ではなく、二オ積みによる収穫作業を行っています。

7月中旬～後半に開花が始まります。2021年は7月が干ばつだったのでさやなりが心配されました。5月中旬に播種した大豆は、根っこが深く伸びる時間が干ばつまでにあっただめか、どうかさやの減少も軽微でした。

5月播種から発芽、本葉展開と育っていく音更大抽振大豆。発芽当初はキジバトによる子葉の被害に悩まされましたが、その後は中耕や防除で雑草対策やアブラムシ対策（ウイルス病を媒介するため）を行いながら、生育管理をしています。

大豆と豆腐

播種



## 第14回山忠祭 豆腐作りワークショップ



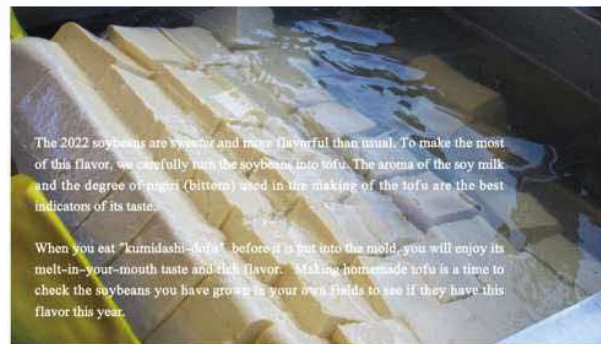


# 帯広畜産大学・ウィスコンシン大学学生 豆腐作り





# 講座の工夫 ～言語を変えてみる～



Silken **kinugoshi** tofu is made by hardening soy milk and bitter 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.

Cut into pieces

place a weight upon



【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】

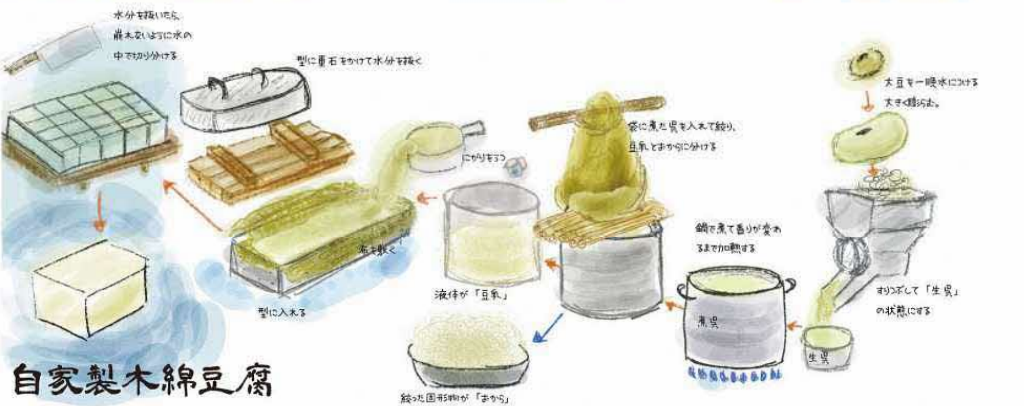
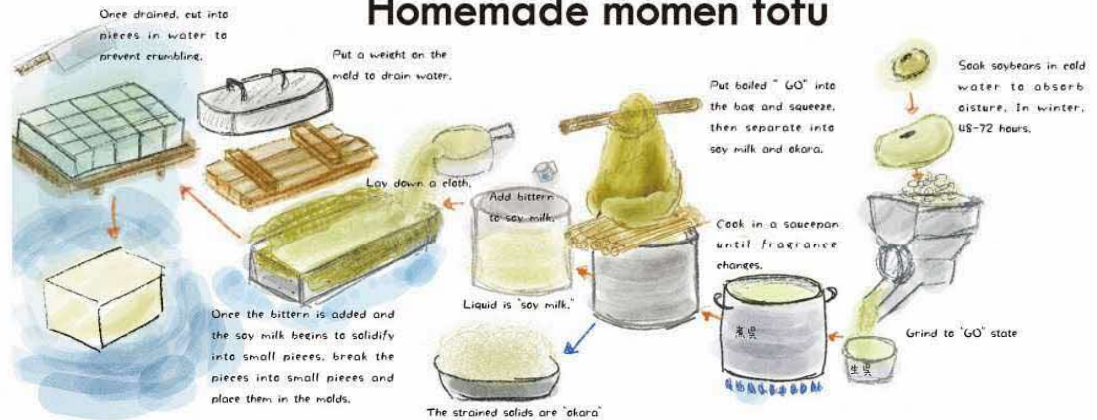
重石をのせて余計な水分を絞ります。



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 (bitter) 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.

## Homemade momen tofu



ウイスコンシンの学生・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

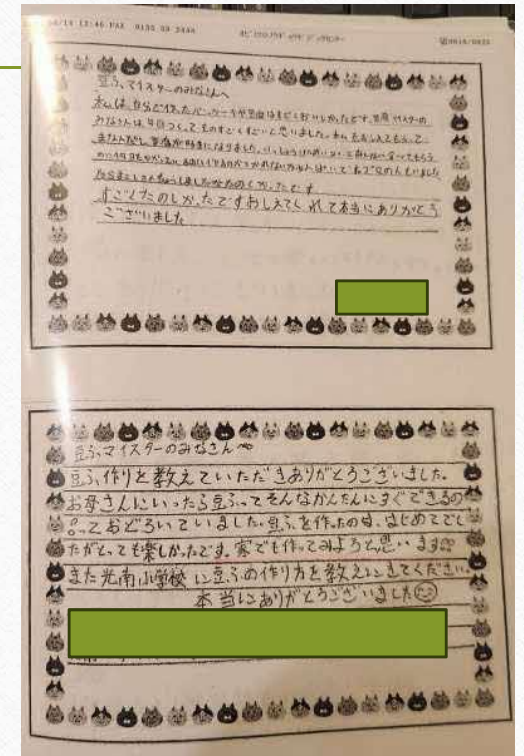




# 活動をやってみての成果・手応え

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