

# 豆腐のおいしさ

農林水産省食品総合研究所

応用微生物部長 柳 本 正 勝

はじめに

中国から伝わった豆腐が独特の柔らかく水々しい日本の豆腐に変化したのは、京都の八坂神社の茶屋であったという。江戸時代には「豆腐百珍」が刊行され、大きな評判を呼んで、いわゆる百珍ブームの元祖となった。このように、豆腐は代表的な伝統食品であるが、今日でも多くの人に愛されている。

豆腐が面白いのは、肉食の普及に代表される食の洋風化が進んでも、消費が些かも減退していないことである。食の分野に限らず、衣の分野でも住の分野でも、西洋文化が登場してくると、在来のものが色褪せてくることが多い。一見、安いだけ取り柄にも見えるこの蛋白食品が、おいしさについて高級牛肉と同じように語られる。不思議ですらある。ベストセラー「美味しんぼ」でも、豆腐は第一話に登場している。

「美味しんぼ」をはじめ、豆腐のおいしさを論じた著述物は数多い。しかしどれを見ても、著者が主張する点、あるいは非難する点を断片的に述べているにすぎない。豆腐のおいしさを全体として捉え、体系的に把握しようとする姿勢は認められない。

本稿では、豆腐のおいしさを体系的に把握することを試みる。

## 1. 良い豆腐とは

本稿では、豆腐のおいしさを、良い豆腐とおいしい湯豆腐とに分けて捉える。一般に豆腐のおいしさといわれるが、この言葉を曖昧に使用すると、豆腐のおいしさを論じている時に、豆腐の品質を話題にしたり、湯豆腐の作り方を話題にしたり、食べ方を話題にしたりして、論点が曖昧になり勝ちである。豆腐にはほとんど食材のままで食べる冷や奴という料理もあるので、話がやや複雑になるが、要するに、食材と料理とは分けた方がよい。おいしいのはそのまま食べる料理であって、食材をおいしいとは言わないことにする。

良い豆腐の特性を、表1にまとめた。柔らかい中にしっかりとしたテクスチャーが求められ、白さそして豆腐らしい煮豆の香りが必要である。全体を見渡しても、おいしさをアピールする代表的な特性を見つけるのは困難である。豆腐には、その作り方を論じた書き物も多い。良い豆腐を作るコツを表2にまとめた。強調されることが多

いのは、水とニガリである。豆腐の作り方はこの2点を論じれば、及第の文章となる。国産大豆の使用も高品質の豆腐を作るためには不可欠である。

表1 良い豆腐とは

1. 軟らかいが、形がしっかり保持されている
2. さわやかな白い色
3. かすかに感じる煮豆の香り
4. 水晒しが充分で、表面は味が感じられない
5. くせないニガリの風味
6. 内相が緻密で均質
7. 表面が滑らか(絹豆腐)

表2 良い豆腐を造るコツ

1. 軟水で清澄な水を使用する
2. 原料として国産大豆を使用する
3. ニガリを使う
4. 搾り過ぎない
5. 水晒しを充分に行う
6. 凝固温度は75℃程度に
7. 型には木桶を使う

表3 おいしい湯豆腐とは

1. 柔らかく弾力のあるテクスチャー
2. 昆布の香りが漂うダシの味
3. 我慢が必要な程度の熱さ
4. “す”が立っていない
5. かつおと薬味によるツユの味
6. 形がしゃんとして、煮崩れがない
7. 中から滲み出る煮豆風味
8. ほんわりと上る湯気

表4 おいしい湯豆腐を造るコツ

1. 豆腐が浮き始めたら供膳する  
湯温の上限は85℃
2. 煮崩れし難い豆腐を選ぶ
3. ツユは、かつおのダシと醤油のバランス
4. 良質の昆布を底にしく
5. 豆腐の大きさは3.5cm立方程度に
6. できたての豆腐を使う
7. 熱容量のある土鍋を使う
8. 塩を軽く振る
9. 葛湯を使う

## 2. おいしい湯豆腐とは

おいしい湯豆腐の特性を表3にまとめた。“す”が入っていないこととか、煮崩れしないこと等、欠点を挙げることは容易である。しかし、長所を挙げることは簡単ではない。ここに掲げた特性も、これが決め手といえるものはない。月並みであるが、湯豆腐らしいおいしさと言うのが的を射た表現かもしれない。ところで、おいしい湯豆腐には良い豆腐の使用が不可欠であるが、逆に良い豆腐を使えば必ずおいしい湯豆腐になるかといえばそうではない。湯豆腐の場合比較的良く知られていることであるが、湯豆腐の作り方、食べ方も大切である。そこで、湯豆腐の作り方のコツを表4に、湯豆腐をおいしく食べるコツを、表5にまとめた。良く指摘されることに、豆腐が浮き始める瞬間にすくい取ることの重要性がある。できるだけ良く煮込んでかつ“す”を生じさせないギリギリの線がこの辺りという意味である。昆布は底にしくとか土鍋を使う、葛湯を使う等も食通にとっては無視できない心掛けである。折角の湯豆腐も食べる人がいい加減であれば台無しである。

表5 湯豆腐をおいしく食べるコツ

1. 熱い中に食べる
2. 湯気を味わう
3. ゆっくり噛んで、テクスチャーを楽しむ
4. ツユに浸け過ぎない
5. ご飯、お酒と一緒に食べる
6. クツクツと煮える音を楽しむ
7. 湯温が上がりすぎないように注意する
8. 豆腐に“す”が立たない中に食べる
9. 杉箸を使用する
10. 脂っこいものの後に食べる

熱い中に食べることは大抵の料理で重要であるが、豆腐の場合はその重要性が特に強調される。我慢できるぎりぎりの熱さが好ましい。これ以外のコツは、比較的のびのびと楽しむような内容となっている。

さて、多くの食品についていえることであるが、豆腐のおいしさも湯豆腐だけで語り尽くせるわけではない。表6のように、豆腐には多様な料理がある。それぞれに異なったおいしさがある。湯豆腐はその代表として取り上げたにすぎない。また、豆腐にはいろいろな種類がある(表7)。豆腐は食品の中ではバラエティが小さい方であるが、それでも(型)豆腐と充填豆腐ではかなり異なる。木綿豆腐と絹豆腐とでも、そのおいしさの内容は微妙に異なる。湯豆腐には木綿豆腐、冷や奴には絹豆腐というように、用途による適性も異なる。同じ木綿豆腐でも、使用する凝固剤により異なってくる。おいしさを論じるためには、どんな豆腐かを特定する必要がある。本稿では、ニガリを使った木綿豆腐を中心に考える。

表6 代表的な豆腐料理

湯豆腐	おでん	味噌汁
冷や奴	麻婆豆腐	すき焼き
肉豆腐	たらちり	
あんかけ豆腐	てっちり	

表7 いろいろな豆腐

(型)豆腐	木綿豆腐	ニガリ	焼き豆腐
充填豆腐	絹豆腐	硫酸カルシウム	揚げ豆腐
		グルコノデルタラクトン	凍り豆腐
			豆腐よう

### 3. 競合食品に対する特徴

これまでに述べてきたことの多くは、これまでも多くの人によって指摘されてきた事実である。表1~5の内容も、いろいろな人が書いているものをまとめ、若干の見解を付け加えたにすぎない。ただ、豆腐のおいしさを以上のような観点からだけで把握しようとするのは問題がある。

これまでの議論では、豆腐同士を比較している。実際の食生活を想定すると、どの豆腐を食べるかという選択だけではない。豆腐を食べるか別の食品を食べるかという選択もある。つまり、豆腐のおいしさには、豆腐同士の比較で見えてくる部分と、他の食品との比較で見えてくる部分がある。

豆腐の競合食品としては、まず肉類、そして卵、大根を挙げることができる。肉類は高級な食材の代表格であるが、例えば湯豆腐は肉料理と比肩できるレベルの料理と考えられている。肉類もいろいろあるので、特定しないと特徴を比較する場合混乱する。

表8 競合食品に対する豆腐の特徴

- ①肉類(牛肉・高級な蛋白質材として)
  - 飽きのこない淡泊さ
  - 多様な味付けによる多様な味わい
  - 微妙なテクスチャーを楽しめる
  - 季節折々の料理法がある
  - 脂の過剰摂取の心配が小さい
  - ご飯の風味を活かす
- ②卵(手軽な蛋白質材として)
  - 微妙なテクスチャーを楽しめる
  - 多様な味付けによる多様な味わい
  - 季節折々の料理法がある
  - 飽きのこない淡泊さ
- ③大根(味噌汁の具として)
  - 見栄えが一般に良い
  - 汁との一体感がある
  - 蛋白質を摂取できる
  - 白い色の美しさ

ここでは牛肉を想定する。卵は豆腐と並んで、比較的安価な食材である。家庭の主婦が献立する際、豆腐と卵は厳しく競合している。大根は、味噌汁の具として利用される場合に、最も競合する食品と考えた。

競合食品を挙げた目的は、これらの食品に対する豆腐のおいしさの特徴を考察するためである。これを表8に掲げた。肉類、卵と比較した場合の豆腐の特徴として、飽きのこない淡泊さ、微妙なテクスチャーを挙げることができる。また、肉類とは多様な味付けが可能なこととか、ご飯の風味を活かす点も挙げることができる。大根との比較では、味噌汁の具としての利用に特定すると、見栄えが比較的良いとか、汁との一体感があること等を挙げることができる。

繰り返しになるが、表8のような豆腐のおいしさの特徴は、他の食品との比較からのみ抽出が可能である。これまでは、専ら豆腐同士を比較してきたので、このような特性は殆ど言及されることがなかった。

#### 4. 他の食品との相性

食通が語る湯豆腐のおいしさを読むと、湯豆腐に通常一緒に入っているはずの葱にすら、言及することは殆どない。多くの場合は、豆腐を口にした瞬間のおいしさに集中している。実際の食生活では、豆腐だけを食べることはまずない。他の食品と一緒に食べる。つまり、豆腐のおいしさにとって、他の食品との相性も重要である。

豆腐との相性が良い食品と相性が必ずしも良くなく検討が必要な食品を表9に挙げ

表9 他の食品との相性

好ましい組み合わせ	検討が必要な組み合わせ
①牛肉、豚肉	①パン
②白菜	②牛乳
③醤油	③ケチャップ

た。豆腐との相性が良い食品を挙げることは案外簡単である。まず牛肉や豚肉と相性が良い。料理の中で牛肉や豚肉と一緒にになると、豆腐はあたかも野菜がごとき振る舞いをする。白菜や葱とも相性が良い。料理の中で豆腐が白菜や葱と一緒にになると、豆腐は今度は蛋白質材の顔を見せる。同じ大豆から作られる醤油との相性も良く、豆腐がこんなに日本人に愛されてきたのは、醤油があったからといえそうである。他にも相性が良い食品は多い。豆腐がご飯と同じように幅広い食品と相性が良い特性を持つことが、今日でも幅広く消費される要因になっている。

とはいえ、相性が必ずしも良くない食品もある。その代表例として、パン、牛乳、ケチャップを挙げることができる。これらは全ていわゆる洋風食品である。豆腐のような和風食品は、洋風食品と相性が良くない例が多い。これは一般的に言える事実であるが、これをあまり強調するのは良くない。これらの食品に合うように豆腐を改良するとか利用法を開発することも大切である。そうしないと、食材としての可能性を狭めることになる。一つのヒントがある。ケチャップは、アメリカ人が豆腐を食べる時に使う調味料の一つである。

相性が良い食品、検討が必要な組み合わせ

表10 人の生理的・心理的条件と豆腐

①豆腐を食べるのに適した生理的・心理的条件
あまりお腹が空いていない
心が安らか
日常的な充足感がある
経済的にやや困窮感がある
歯の具合が悪い
②豆腐を食べるのに適さない生理的・心理的条件
お腹が非常に空いている
気分が高揚している
緊張している

表11 食事空間と豆腐

①豆腐を食べるのに適した食事空間
寒い冬の夜
一人で静かに食べる時
親しい人と語らいながら
和風の小部屋
静けさの中に風流を感じさせる音
②豆腐を食べるのに適さない食事空間
気温・室温が高い時
騒がしい所

せを挙げた目的も本来その理由を考察するためである。しかし上述のように、食文化等の要素も影響してきて単純でないので、本稿では言及しない。

## 5. 摂食条件への適合性

豆腐をおいしいと感じるのは人なので、食べる時の生理的・心理的条件、さらには食事空間も豆腐のおいしさに影響してくる。

豆腐を食べるのに適したあるいは適さない生理的・心理的条件を表10に示した。食べ物は通常お腹が空いている時がおいしいが、豆腐はあまり空腹の時には、もの足りないところがある。少し空いたくらいの方が良い。日常的で心安らかな時に適しており、気分が高揚しているような時も、もの足りない。歯に不都合がある時にも適し

ていることを付け加えておきたい。豆腐が食べられないようでは、残るは流動食のみである。年をとると多くの人は豆腐に頼るので、若い時から豆腐を好きになっておくと都合が良い。

表11に示したように、豆腐を食べるのに適した食事空間としては、寒い冬の夜、一人で静かに食べる時、親しい人と語らいながら、等がある。逆に適していない食事空間としては暑い時、騒がしい所等を挙げることができる。

## 6. 好ましい嗜好の形成

豆腐談義では、当然のこととされているが、豆腐をおいしく感じるために重要な要素として、好ましい嗜好の形成がある。今の子供達は、我々の世代より豆腐に対する嗜好が落ちているように思える。

豆腐の嗜好形成要因を表12にまとめたが、好ましい嗜好の形成要因としては、まず、豆腐料理をおいしく食べた経験がある。健康機能とか栄養成分の認知は、誰でも自分の健康は何より大切なので、嗜好形成に重要な役割を果たす。豆腐のような伝統食品では、豆腐文化とか子供の頃から馴れ親しんできたことも、好ましい嗜好形成の基礎となっている。

逆に好ましくない嗜好の形成要因としては、安全性・衛生に不安のある豆腐を食べさせられた経験がある。安全・衛生への不安は、代表的な嫌悪学習となる。豆腐は腐りやすいので、不安があればすぐ捨てる習慣を身につけることが望ましい。かつて豆

表12 豆腐の嗜好形成要因

- 
- ①好ましい嗜好の形成要因  
 豆腐のおいしさが印象に残る食事経験  
 豆腐成分の健康機能の認知  
 カルシウム含量の多いことの認知  
 子供の頃から食べてきた経験  
 豆腐文化への理解  
 多様な料理が楽しめる  
 経済的に有利であることの認識  
 伝統を感じさせる  
 懐かしい豆腐売りの光景
- ②好ましくない嗜好の形成要因  
 腐りかかった豆腐を食べた経験  
 鍋の中で煮崩れした無惨な姿  
 手で触るなど衛生への不安  
 個性のない充填豆腐に感じる飽き  
 仰々しいおいしい豆腐論
- 

腐は手で触るのが常識であったが、今日では食品を他人が触るのは避けるようになっていく。古い時代の習慣に甘えていると、消費者は苦々しい思いをしている可能性がある。ひどく煮崩れした豆腐とか個性のない豆腐を食べている経験は、充填豆腐で感じる人が多い。このような経験は本物の豆腐を求める動機にもなるが、豆腐を忌避する契機にもなる。

おわりに

豆腐のおいしさを語る上で避けることが

できない問題として、充填豆腐の普及がある。グルコノデルタラクトンを使用した充填豆腐批判は、豆腐のおいしさの入門編として役割を果たしている。確かに品質に問題のある充填豆腐の普及は憂慮すべき問題である。豆腐全体の品質低下は、日本人の豆腐離れをもたらす可能性がある。食べ物に対する嗜好・愛着は、その傾向が顕在化してからでは遅い。一旦豆腐離れが始まると、多少の対応策を講じて、簡単には止めることができない。

しかし、充填豆腐を批判するだけでこと足りるのは食通子である。豆腐関係者としては、批判だけでは不十分である。充填豆腐の高品質化が早急に求められているように思える。充填豆腐は、単に製造効率が良いだけでなく、流通適性も良く、衛生的である。消費が着実に伸びてきたのには、それなりの理由がある。問題は水晒しが不十分で、煮崩れしやすく、個性のないことである。高級豆腐への需要も根強いが、量的には少ない。本当においしい本物と悪くない普及品、両方が相まってこそ愛される食品であり続けることができる。

#### 参考資料

- 1) 「美味しんぼ」におけるとうふの研究：デイリーフード，フードジャーナル社，11号，44（1992）。
- 2) 本多敏雄：大豆と技術，フードジャーナル社，春季号，69（1995）。
- 3) 豆腐：味覚の歳時記，講談社，東京，226（1986）。
- 4) 豆腐クッキング：主婦の友生活シリーズ，主婦の友社，東京，112（1986）。
- 5) 柳本正勝：日本官能評価学会誌，2-2，88（1998）。
- 6) 柳本正勝：日本醤油研究所雑誌：24，付87（1998）。