

くるみ豆腐

岩手県 奥州市

奥州市

● 高橋千鶴子

[令和4年度認定]

奥州市江刺藤里地区では、お盆や法事の精進料理の刺身代わりとして必ず作られてきました。今から100年以上前、京都の寺へ精進料理を学びに行った僧侶が、ごま豆腐の作り方を覚え、江刺に自生する豊富なくみを使ってアレンジしたのが始まりと言われています。くるみは「来身」とも書かれ、元気を取り戻す効果があると伝えられており、普段はせわしく暮らしていても、人寄せの時くらいは少し珍しいもの、手のこんだものをこしらえて、もてなしの気持ちを表そうとの思いから、「くるみ豆腐」が地域に広まったと考えられています。

甘めの味噌に生姜汁を加えたたれをかけたたり、そのままお茶うけとしても食べられています。

材料▶5人分

- ・むきくるみ……………50g
- ・くず粉……………50g
- ・砂糖……………50g
- ・塩……………小さじ1/4
- ・水……………500ml

たれ

- ・味噌……………20g
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうが搾り汁…小さじ1
- ・酒……………小さじ1
- ・水……………大さじ1



ポイント

- ・和くるみを用いると風味が良く、油分が出るまで丁寧にすりつぶす。すり鉢がないときは、フードプロセッサーで粉砕しても良い。工程は「作り方2」と同様。
- ・鍋は厚手のもの、へらは鍋の底をかき混ぜやすい平らなものが使いやすい。火にかけたら最初から最後まで手を休めず、鍋の底をいつでもまんべんなくへらが回っているようにかき混ぜること。全体が固まり始めた直後に加熱を止めてしまうと、硬く、粘らず、滑らかさが失われてしまうので、「の」の字を書くように弾力が出てくるまで十分に時間をかけて練りあげること。火力によって練り上げる時間は変わる。
- ・固める際は、冷蔵庫で冷やすと滑らかさが損なわれるため、常温で固める。
- ・くるみとくず粉は同じ分量とするが、砂糖は好みで加減しても良い。

作り方

- 1 水で濡らした流し箱にラップを敷いておく。
- 2 くるみはすり鉢でつぶつぶがなくなり油分が出るまでよくする。およそ半量（約250ml）の水を少しずつ加えながらその都度混ぜて伸ばし、ふるいや目の細かいざる等でこす。残り半量の水ですり鉢に残っているくるみを洗い流すようにして、同様にふるい等でこす。
- 3 鍋に、2とくず粉、砂糖を入れてかき混ぜ、くず粉がとけたら火にかける。
- 4 強めの中火で休まずへらでかき混ぜ、全体が固まり始めたら、そのままつやと粘りが出るまで練り続ける。もったりと重みが出てきたら少し火を弱めて塩を加え、沸々と煮立ち、鍋の底が見えるくらいまで練り上げる。
- 5 1に4を流し入れ、常温で4～5時間おく。固まったら流し箱から出し、厚めの短冊に切り、大根のつまなどを添えて盛りつける。
- 6 たれは、材料をすべて滑らかになるまでよくかき混ぜ、器に盛って、くるみ豆腐に添える。