



# 大桃豆腐

大豆を作る人、豆腐を作る人、豆腐を食べる人、  
みんなが見える豆腐作りを目指す

大桃豆腐、五月は毎週木曜日に入荷します

大桃さんの豆腐は正直うまい。特に大豆の旨味というか何というか、ワイルドかつ繊細に響いてくる感じです。「なぜうまいのか？」その理由を確かめるべく、店主の大桃伸夫さん、大桃スタッフの周浦さん、その他関係の人にかじり聞きし、自分なりに整理した結果、下記の理由であろうと導き出した。

「大桃さんは、それぞれ違った大豆の品種の個性を引き出す(活かす)能力に長け、その感性が鋭い」

大豆とひとことでは言ってしまうが、日本国内で栽培されているものでも130種以上。アメリカでは16500種以上の品種を管理研究しているというほど、種類は多い。そしてそれらは全て、違った個性がある。

その個性を最大限に引き出し、豆腐にするとところが、職人の腕、目利き、技というところ。大量生産をしたり、個性を引き出してあげようというアプローチをしない豆腐屋では、どんな貴重な美味しい大豆を使ったとしても、その個性は最大限には出てこない。埋没してしまうことすらある。

大桃さんの豆腐作りは大豆本位。「大豆に合わせる」ということ。それぞれに違った大豆の品種の個性を嗅ぎとり、そこに豆腐作りの楽しさ、深さを感じられているようだ。

大桃豆腐は豊島区池袋。現在の大桃伸夫さんは3代目。大桃さんの代から、大豆は国産、凝固剤は海水にがりに切り替え、製造中に使用する消泡剤という添加物の使用もやめたとのこと。大桃さんとお母さん、スタッフ2名の計4人で町の豆腐屋として、日夜うまい豆腐作りに励んでいる。

大桃豆腐のweb (<http://ohmomo.com/>) も見てね！

裏のページに豆腐の説明続きます



## リアル育成ゲーム！ 育てて楽しむ「ぬか床」



これほど簡単でおいしいものはない、と思うのですが、単純作業ほど難しいものはありません。毎日ただかきまわせばいいだけのなのに、1日、2日と手を入れない日が続くとなぜかタッパーを開けなくなってしまふから不思議です。水っぽくなれば、糠を足したり、塩を足したり。ハマっているときは毎日かきまわし、ほこほこのぬか床具合に一人ほくそ笑む。我が家では二代目となった「ぬか床」ちゃん(一度お亡くなりになってしまいました)。今度こそは次世代まで続くぬか床にと意気込んでいます。これさえあれば、漬物を買ったり、作ったりする必要はありません。とりあえず一品になるという安心感とこれほど栄養的に優れているものはないと思うのです。

「酵素が多い生野菜を積極的に摂りましょう」というのが昨今のブーム。和食にあう生野菜といったら漬物が一番。ドレッシングもいらず、白飯にもあうのはぬか漬けしかありません。酵素だけでなく、活着している乳酸菌もたっぷり。昔の人は「腸薬」として糠床を湯に溶かして飲んでいたそうです。まさに日本のヨーグルト。ぬか漬けには白米にはない、ビタミンB1、B2は糖の燃焼を助け、疲労回復に役立つクエン酸も豊富。野菜からビタミンCも摂れ、なるほど、精米した糠からぬか床を作った昔の人はエライと思えるほど、米とぬか漬けは切っても切れない仲なのです。これから豊富に出る夏野菜は漬物におすすめのものばかり。暑い夏はひゃっこいぬか漬けがあるとホントにうれしいもんです。



さて、ぬか床作るのがすでにいや！という方。ぬか床はマルイ漬物さんのご用意しますよ。創業以来50年木樽で守り続けた糠床はさわやかな香りとまるやかな味。もちろん化学調味料は一切使わず、原料は有機栽培と特別栽培の米糠、塩、アミノ酸豊富な蔵の素という酒、唐辛子。家で継がれるものそのまま。2kgサイズでの販売です。2kgはちょうど2~4人家族分くらいです。私は最初からぬか床は冷蔵庫に入れていますがその分早めに漬けておきます。ちょっとしたペット気分の「ぬか床ちゃん」。名前も付けられれば忘れられないかも！

ぬか床は予約販売です(¥1500/2kg)。ご注文を承ってから、店長がマルイさんに取りに行きます(マルイさんは笹塚の近く)。2kgのぬか床を仕込むのに最適なホーロー容器もご用意します。ホーロー容器(野田琺瑯製/縦25.5cm×横16cm×高さ12cm)でお値段は(¥2980)です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

### サンデー百姓日記 マンスリーレポート

報告者 あつこ

実家の野田で家庭菜園の二画を借り、この四月からサンデー百姓始めました。日曜日なら東京から車で40分。荒れ地広がるそれはどかな郊外の町。そもそもの始まりは店長のバリバリオーガニック検査員現役時代に遡ります。検査から帰ってくる時まっぴりいつも日本の農業は産ぶちだあ、今に国産の野菜はなくなる、家族の分だけでも自給しなきゃイカン！と鼻息荒く語ったものでした。農家の高齢化、田畑の放棄地の増加を目の当たりにしていた店長は、切実な思いだったのかも知れません。店も始まり、そんな思いもどこかに押しやられ日々は過ぎ行き…。そんな時、目に触れた朝日新聞に半農半Xの記事が、「コレだ」と思った店長の心を揺さぶり、トントン拍子で5日後には菜園に立っていました。

このご縁、感謝せずにはいられません。オーガニック検査員の店長と農大卒のあつこ。頭デッカチで農業は全くやったことありません。店長はともかく、私(あつこ)はホントになんにも知らないんです。無肥料で野菜がでることに、ちょっと農業をやったことがある方が聞くとシンジラレナイ！と言いますが、何がシンジラレナイのかわからないので一緒に驚いている状態。一体無肥料で野菜ができるのか？野菜ってどうやって作るのか？素人の私達が本を片手にいきなり自然農法。

さてさてそこは普通の家庭菜園の一区画なので、近所の方がそれぞれ素敵な菜園を築いています。ぶつとてい敵に落ち葉をかけた不思議な区画の登場にあまり驚かないようで無農薬でやるんでしょう、えっ無肥料、へえ！。みなさんも趣味の領域でやっているせいか、独自の農法が繰り広げられているようです。ちょっと不思議なコミュニティ。

ホントに無肥料で野菜できるのかな。最初の年くらい収穫のうれしさ味わいたかったですけど。

