

寒風と天日を恵みに栄養とうま味を凝縮

冬の食卓に欠かせない

# 立子山の凍み豆腐

福島市東部の立子山地区。冬になると吾妻山や安達太良山から冷たく乾いた風が吹きおろし、気温が氷点下になる気候を利用して、大正時代から凍み豆腐を生産するようになりました。凍てつく寒さと乾燥した空気の中、整然と並ぶ白いのれんは、まさに立子山地区の冬の風物詩です。最盛期を迎えた「凍み豆腐作り」を訪ねて、立子山凍豆腐株式会社 社長の高根正武さんに歴史や製造方法、おすすめ料理などを伺いました。

立子山の自然だからこそ  
生み出せる伝統の食品

は、凍み豆腐を作り始めて40年にな  
るとい高根正武さんです。

低カロリーで高タンパク  
長期保存も利く健康食品

凍み豆腐の歴史は、江戸時代までさかのぼります。信夫郡大森村の円通寺の住職が高野山（和歌山県）で出会った高野豆腐を持ち帰り、福島近隣の人々に伝えたことが始まりです。立子山地区の特産品となったのは大正時代、研究熱心な地元の農業者、菅野聰治郎氏が中山間地域の農業経営に光をと研究を始めたのがきっかけです。立子山の気候が凍み豆腐の生産に極めて適していることを見抜いた菅野氏は、300年前の製法を再現して研さんを重ね、ついに滑らかで濃厚な味わいの製法を確立したのです。「以来、農閑期の貴重な収入源になりました」と話すの

立子山地区の生産農家では、10月から凍み豆腐作りを始めます。まだ薄暗い早朝に起きて、普通の豆腐の2倍もの大豆を使い硬めの豆腐を作るところからスタートします。豆腐ができたら約7ミリの厚さに切り冷凍庫に入れて凍らせます。そのまま屋外に4〜10日ほど干して完成ですが、実は干すタイミングが一番難しいそうです。「狙い目は、寒くて空気が乾燥している日。条件がそろわないときは、空模様を見ながら待ちます」

小学生の体験教室を支援  
郷土の温もりを伝える

こうして寒風と天日を恵みに「凍みる」と「とける」を繰り返して、栄養やうま味を凝縮させていく凍み豆腐は、低カロリーで高タンパクの健康食品です。「長期保存も利くので、雪が深くて外に出られないときも栄養満点の料理ができる。先人の知恵ですね」。県北地方では、正月料理に欠かせない食材でお雑煮や煮しめにも使われます。



▲凍み豆腐の編み上げに真剣に取り組む子どもたち

立子山の宝ともいえる凍み豆腐。最盛期には約70軒ほどが生産していましたが、現在は8・9軒に減ってしまいました。立子山の凍み豆腐の伝統・食文化を残すため、立子山小学校の5・6年生に総合的な学習の一環として、凍み豆腐の編み上げを教えています。「難しい作業なので、子どもたちはみんな真剣。うれしい限りです」

自然を相手に、ほぼ手仕事で作られる立子山の凍み豆腐には、大正時代から約100年、受け継がれてきた郷土の温もりがこもっています。おすすめ料理のレシピも掲載していますので、ぜひこの冬、立子山伝統の味をご賞味ください。



▲吾妻山、安達太良山の山並みを背に天日干しされる凍み豆腐



▲昔も今もほぼ工程は変わらず、一つ一つ手作業で作っています  
上：束つくりの作業（昭和52年撮影）  
下：天日干しの作業



煮物におすすめの凍み豆腐は、福島県内のほか宮城県、首都圏に出荷されます

立子山凍豆腐株式会社  
024-597-2321



立子山凍豆腐株式会社 社長  
たかね まさたけ  
高根 正武さん

## 凍み豆腐を使った家庭料理

※凍み豆腐の戻し方  
流水で軽くすすいでぬるま湯に2〜3分程度つけ  
る。ふんわり戻ったら軽く水気を絞ります。



### 雑煮（凍み豆腐入り）

- 材料（4人分）
- 凍み豆腐：1枚
  - 鳥もも肉：100グラム
  - ゴボウ：2分の1本
  - ニンジン：2分の1本
  - ダイコン：5分の1本
  - セリ：2分の1把
  - 角餅：4個
  - 酒：大さじ2
  - しょうゆ：大さじ3
  - だし汁：5カップ
- 作り方
1. 凍み豆腐は戻して、5mmぐらいに細く切っておく。
  2. ゴボウは、ささがきにして水につける。
  3. ニンジンもささがきにし、ダイコンは短冊に切っておく。
  4. 鳥もも肉は一口大に切る。
  5. 鍋に分量のだし汁を入れ、煮立ったら凍み豆腐・野菜・鳥肉を入れ、あくをとりながら煮る。
  6. 煮えたら、酒・しょうゆで味を調え、焼いた角餅とセリを入れる。



### 凍み豆腐の柳川もどき

- 材料（4人分）
- 凍み豆腐：4枚
  - ゴボウ：適量
  - 卵：6個
  - 三つ葉：適量
  - だし汁：2カップ
  - しょうゆ：大さじ2
  - 酒：大さじ2
  - 砂糖：大さじ4
- 作り方
1. 凍み豆腐は戻して、3〜4mmの短冊に切る。
  2. ゴボウは、ささがきにして水にさらしあくをとる。
  3. 鍋に(A)の煮汁をはり、ゴボウ、凍み豆腐を並べて落としぶたをし、煮汁が半分ぐらいになるまで煮る。
  4. 溶いた卵を流し入れ、さっととじる。最後に三つ葉を散らす。