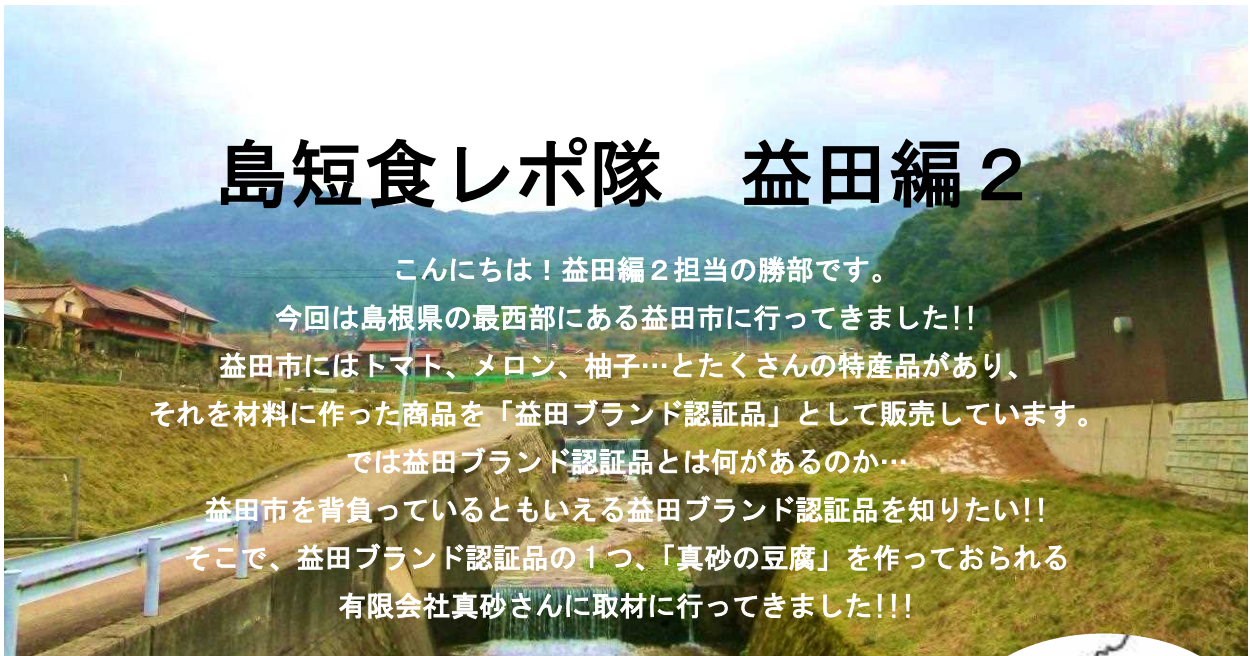


# 島短食レポ隊 益田編 2



こんにちは！益田編2担当の勝部です。  
今回は島根県の最西部にある益田市に行ってきました！！  
益田市にはトマト、メロン、柚子…とたくさんの特産品があり、  
それを材料に作った商品を「益田ブランド認証品」として販売しています。  
では益田ブランド認証品とは何があるのか…  
益田市を背負っているともいえる益田ブランド認証品を知りたい！！  
そこで、益田ブランド認証品の1つ、「真砂の豆腐」を作っておられる  
有限会社真砂さんに取材に行ってきました！！



真砂は益田市内から車で約30分の中山間地域で、  
平成27年2月末時点で住民が396人、高齢化率50.6%の地域です。  
住民の”**真砂地区を活性化したい**”という思いから住民有志24人が出資して2000年3月に**有限会社真砂**が設立  
されました。人がしていないことをしようということで豆腐の製造を始めたそうです。こだわりは機械を使わな  
い**“手作り豆腐”**。メイン商品は「真砂のとうふ」です。  
真砂は何といっても自然豊か。そこで美しい自然に囲まれた地区のPR活動を行っておられます。  
「真砂のとうふ」は宅配販売からスタートし、今では市内全域のスーパーで売っています。  
しかし有限会社真砂の真の目的は豆腐製造ではなく、**地域の活性化**。日々真砂地区の活性化のために様々な活動  
をしておられます。

それではさっそく真砂さんへ Let's Go!!



あ、おぼろ豆腐発見！！

(真砂さんは桶豆腐として販売)

まず目に入ったのは水にぶかぶか浮かぶ豆腐たち…おいしそう

ここで出来上がった豆腐を冷やしておられます。  
豆腐を容器に入れたのち、すぐにこの水の中に入れます。



こちらは有限会社真砂の代表取締役の岩井賢朗さんです。  
とても気さくでおもしろい方でした。  
実は**トウフマン**と呼ばれていたり……!?



お忙しい中快く取材を受け入れてくださりました。ありがとうございます。

真砂のとうふは、**ローテク(手造り)**にこだわっておられ、昔ながらの釜炊きで作るため、ほんのり香ばしい風味が特徴です。**1日500丁程度**の数量限定販売となっています。

**原材料は大豆とにがりのみ**で、余計な添加物を入れないことで素材のおいしさを最大限に引き出しています。大

豆は石見で生産されたものを、水は旧益田市最高峰日ひぐらしやま 晩山の伏流水(地下水)を使用しています。唯一の添加物の「にがり」は深層海洋水・塩化マグネシウム含有のナチュラルなものを使用しています。

そして、「真砂のとうふ」は今どきのぷるぷるした食感の豆腐とは趣の違う「立っている」豆腐です。

これは食べたらわかります。とてもしっかりとしています。

## では豆腐の作り方を紹介します！！

まず豆腐作りは**前日に大豆を水につけておく**ことから始まります。加水量は季節によって異なるそうです。前日から大豆の量を決めて浸漬しておくので、次の日に豆腐が売り切れたとしても追加で生産することはできないそうです。

次の日、**1日浸漬した大豆を機械で水を加えてすりつぶします(摩砕)**。石ですり合わせるようにして潰すことで、タンパク質等の成分を取り出すことができ、歯触りの良いおいしい豆腐になるそうです。



釜に入れるまでの行程がとても重要なのですね。

そして出来た液を釜に入れ、**直火で90℃前半くらいで熱し**ます。このとき何もしないと焦げてしまうので、泡を取り除きながらかき混ぜ続けます。混ぜるに従い少しずつ固まっていきます。これは大豆タンパクの熱凝固によるものです。真砂豆腐さんには釜が2つあり、1つの釜で1回につき60個の豆腐ができます。ちなみに「冬場寒いでしょう」と良くきかれるそうですが、釜の近くにいるので暖かいそうです。慎重に根気よく大変な作業ですね！



数十分かき混ぜたのち、**釜の液を三重にした布に流し入れて絞り、固体と液体に分けます。**

ここで絞って布に残ったものは、にがりを入れずにおからとなります。

そして、布を越した液ににがりを入れます。固まったところで、豆腐の表面の中心のきめ細やかなところのみを写真のようにすくいます。これが**桶豆腐**です。しかし、きめが細かいところがないときは取らないそうです。とても貴重な豆腐だと実感しました。





一口食べてびっくり。まさに溶けるようでした。  
きめ細かく、大豆のくせがない。  
とにかく幸せ。食べるのが止まりませんでした。



お、おいしい……！！！！！！



そして固まった豆腐を型に流し入れ、プレス機でプレスし水分を減らします。四角の型にぷつぷつと穴が開いているのですが、その穴から、豆腐から出てきた水が放出されます。この型を水の中に入れ、豆腐を浮かべるようにして取り出し、水中にて包丁で切り分けます。

切り分ける際は隅に寄せて一気に切っていきます！！  
これは勘なのだとか。長年の技術ですね。



最後に豆腐をパックに詰め、機械で水を入れて蓋をし、水を張ったシンクに入れ冷却します。

宅配するものはパック詰めをせずに水につけておきます。

作った豆腐の半分は益田市内の豆腐屋さんにも、もう半分は宅配などで販売しておられます。この豆腐屋さんにも直接豆腐を買いに来るお客様もおられるそうです。実際に取材をしている際も地区の方が何人も来られました。

出来立ての豆腐を食べることができるので、地区にこのような豆腐屋さんがあるといいなと思いました。

…ん??奥に部屋が…

のぞいてみると、お弁当を作っておられました。

真砂の豆腐を使って作っているそうで、

とてもいい匂いがしてきます。

これは食べないと！！！！！！



じゃーん!!!

## 「真砂の女子力弁当」です!!

真砂の女子力を凝縮したこのお弁当、真砂の食育活動から生まれたもので、真砂の食材にとことんこだわっておられます。女性がつくる、女性目線のお弁当です!

さっそく☆いただきます☆



今日のメニューは

- ・「古代米ご飯」(真砂地区産コシヒカリ)
- ・「とうふハンバーグ」(真砂のとうふ)
- ・「こんにゃくのからあげ」(真砂のこんにゃく)
- ・「揚げ出し豆腐」(真砂のざるとうふ、丸新醤油「だしの花」使用)
- ・「おからサラダ」(真砂のとうふのおから、ブロッコリー：益田地区産)
- ・「青菜の白和え」(真砂のとうふ、ほうれんそう：益田地区産)

どれも真砂地区、益田産の食材ばかり!私は豆腐ハンバーグが特においしかったです!!豆腐が何よりもおいしい...!豆腐だけで、こんなにバリエーション豊かになるのですね!お肉は入っていないのに、食べごたえがあり大満足です。優しい味のお弁当でした。

ごちそうさまでした☆

ちなみに有限会社真砂では、豆腐だけでなくこんにゃくも作っておられます。

今回、インタビューは見学中にその場その場でさせていただいたのですが、その中で岩井さんが話してくださったことがとても印象的だったのでぜひ考えていただきたいです。

今は豆腐作りにしても、それ以外の食品を作る際には機械で行うことが多くなってきました。

確かに機械で行うことでおいしいものを一度にたくさん作ることができます。添加物を入れることでおいしさを向上させることができます。良い素材にこだわって全国から取り寄せることでおいしさを追求することができます。

しかし、それでいいのでしょうか。

人が製造にかかわらないことが増えている現代だからこそ、こういった機械を使わずに手作りで、昔ならではの作り方をすることに意味があると考えています。地域と「連携」し、地元の食材を使い、加工まで行うことで地域住民の元気作りに、子供たちの「ふるさと教育」に繋がります。

昔は家の近くに豆腐屋さんがあるのが当たり前でした。しかし今は家の近くにあることが少ないです。昔は当たり前だったものが今はなくなってきているように思います。だからこそ、これから先、大きな会社も必要ですが、ここのような小さな会社を大切にしていきたいし、地域の活性化のために全力を尽くしたい。

そしてこんな会社があるということを多くの方に知ってもらいたいです。

～感想～

岩井さんのお話を聞き、地域と連携し、地域のために何かをするということはまさにこのような会社なのだ実感しました。実際に地域の小学校と連携し、大豆を育てて、その大豆を使用して豆腐を作るといったことをされておられますが、これは地域の連携がなければなかなか体験できないことなので、このような環境作りをしていく、守っていくことがとても大切だと思いました。

今回、益田ブランド認証品を求めてここへ来たはずが、それ以上のものを得ることができました！

私達がこれからできること・・・考えていきたいと思えます。

ありがとうございました！！！！



ぜひ益田に行って食べてみてください！！！！

有限会社真砂さん <http://masagoplus.jp/>





今回のお弁当に使われていた、だしの花(天然だし醤油)を作っておられる

### 丸新醤油さんを紹介します。

丸新醤油さんは、醤油の原料となる、大豆、小麦の土作りからひとつひとつ丁寧に作業を進め、自家栽培したものをつかって醤油を作っておられます。日本中探しても自家栽培で醤油を作っておられるところは、他にはないそうです。

じっくりと時間をかけて仕込んだ醤油を3~5年の時間をかけて熟成を進め、やっと1本の醤油が完成し、手を惜しまないことが大切だと教えていただきました。

## 商品紹介

### 〇だしの花



今回のお弁当に使われていました！カツオや昆布などのだしの味がしっかりしていて、少量でもしっかり味わえます。益田ブランドに認証されています。

### 〇だしぽん



柚子の味、香りの印象が強く、さっぱりとした味でした！豆腐にかけて食べてもおいしかったです。益田ブランドに認証されています。

### 〇いりざけ



酒の香りが強く、梅やカツオの味もして醤油とはまた違った調味料でした。煎り酒は中世の調味料を再現したもので、醤油が普及する江戸時代より前はこのような醤油が一般的だったようです。

### 〇隠し醬(ひしお)



今食べている醤油に近いと思いました。でも一般の醤油と食べ比べすると、素材の味が感じられて濃厚な感じがしました。

これらの商品を使って、

**だし巻き卵、ほうれん草のお浸し、すまし汁、炊き込みご飯** を作ってみました！

だし巻き卵とすまし汁と炊き込みご飯では**だしの花**を使い、お浸しは**煎り酒**と**隠し醬**と、**だしぼん**を使いました。

お浸しはそれぞれ味の違いがありました。

**煎り酒**は梅やカツオの風味が口の中に広がっておいしかったです。

**隠し醬**は、普段食べている醤油より塩味がきつなく素材の味を楽しめました。

**だしぼん**は、さっぱりと食べられました。個人的にはだしぼんが、好みでした。



だし巻き卵は、お砂糖の甘みと醤油の塩加減が丁度よく優しい味がしました。

炊き込みご飯、すまし汁とも、だしのうま味と香りがよく、とてもおいしかったです。

4つの料理に**だしの花**を使いましたが、どの料理にも使えて万能調味料だと思いました。しかも少量で味がつくので物持ちもよいです。



#### ～感想～

今回、短い時間ではありましたが、丸新醤油さんの熱心なお話を聞くことができ嬉しかったです！自分たちですべての作業をしておられ、手を惜しまないこと、探究心をもつことなどのお話していただき、私達のこれからのにもとても大切な言葉だと思いました。今回、施設見学はできませんでしたが、また機会があれば工場見学などしたいと感じました。

丸新醤油 大賀社長様 お忙しい中ありがとうございました。