

辛味づけのスパイス例



・辛味づけの働きが特徴的なスパイスです。右写真の粉とうがらし（韓国の赤とうがらし）は辛味もありますが、日本の一味はもっと辛い。ひとくちに辛いといっても強弱があり、またそれぞれに独自の風味があります。

色づけのスパイス例



・スパイスには3つの大きな働きがあります。「香りづけ」「色づけ」「辛味づけ」です。
・ほとんどのスパイスは香りづけができます。
・写真は色づけの働きがあるスパイス。ごはんや料理に、風味とともに色をつけます。

使うタイミングと効き方の違い



・使うタイミングで、香りの強弱も違ってきます。
①下ごしらえで使う…肉や魚のくさみをカバー。②調理中に使う…マイルドな香りがつく。③調理の最後や食卓で使う…スパイスの香りが際立つ。

使う分量



・初めて使うスパイスは、レシピを元にやや控えめに使うのがコツです。使いすぎると薬くさく感じたり、辛すぎたりすることも。仕上げに味を見て少ししたり、次回に分量を増やしたりと、試しながら使いこなします。

Q

スパイスの働きは？

Q

使い方の基本は？

なんとなく使っていませんか？

ドライスパイスの基本を知っておきましょう。

料理初めてさんもベテランさんもポンと手を打つなるほどキッチン！今月は、スパイスについて。

なるほどキッチン

とうふ

とうふ [tofu] 大豆のたんばく質を固めた白くてやわらかい食品。豆乳ににがりなどを入れて凝固させて作る。

料理：豆腐ステーキの巻、揚げ豆腐、豆腐の煮物



世界中に広まった TOFU。 『豆腐千珍』も 発行できそう。



多くの食材がそうであるように、とうふも中国から伝わったもの。仏教とともに奈良時代に持ちこまれ、鎌倉時代には、禅宗の隆盛とともに、精進料理に重宝されました。

一般庶民に広まったのは、江戸時代。江戸後期には、100種類以上のとうふ料理を紹介した『豆腐百珍』が出版されて話題を呼びました。続編や付録まで出て、考案された料理は合計約240種類にもわたったそう。中には、寒天を煮詰めた湯でとうふを煮る「こほりととうふ」、お茶で煮る「茶とうふ」、しじみのような形になるまで炒る「しじみとうふ」など、珍味もみられます。実際に作られたかどうかはわかりませんが、とうふが食材として愛され、活用されていたようすがうかがえます。

今では、ゴーヤチャンプルーにしたり、キムチと合わせたりと、食べ方は多少変わってきたものの、日本人のとうふ好きは変わりません。スーパー、コンビニなど、食品を扱う店でとうふを並べていない店はないのではないでしょうか。大豆をつぶして豆乳をしぼり、にがりや凝固剤を加えて固める作り方も、基本的に変わっていません。ただ、最近、変わってきたのが、日持ちです。とうふは、いたみやすい生

鮮食品として、水らく消費期限が表示されてきました。街のとうふ屋さんで、簡易に包装されるものは、翌日までに食べきります。機械化が進んでも、日持ちさせいざい4〜5日ということ、充填とうふ以外には、全国に流通するとうふはほとんどありませんでした。

ところが、最近、全国へ出荷したり、通信販売ができるほど、日持ちするとうふが登場してきました。製造工程の技術革新などで可能になったもので、開封しなければ、製造日から2週間も持つように。そのため消費期限ではなく賞味期限表示となっています。

鮮度が大切なとうふなのに、漢字で書く「豆がくさる」で、豆腐。昔から不思議に思う人は多いようで、とうふと納豆が中国から伝わったときに、入れ替わったのではないかと説が生まれました。確かに豆を「腐らせる」、つまり発酵させて作るのは納豆。反対に、とうふは豆乳を四角い型に「納め」固めます。なるほど、と思わせる説ですが、どうも信憑性はないでしょう。中国語でも、とうふはやはり豆腐です。「腐」には「やわらかいもの」という意味もあるので、とうふ「やわらかい豆」というのが真相のようです。