



がんばる 2
国産大豆

「国産」が理念の 町の豆腐屋さん

東京都文京区 小林豆腐店

東京の真ん中、文京区にある小林豆腐店は創業大正2年。現在の店主、小林秀雄さん（69歳）で3代目という由緒ある豆腐

屋さんです。

この小林豆腐店。どこにでもある「町の豆腐屋さん」ですが、大凶作だったとき以外、国産大豆だけを原料にして豆腐を作り続けてきました。

生産者と連携し 特別栽培の大豆

現在は、北海道長沼町と、山形県遊佐町の生産者から減農薬の特別栽培大豆を供給してもらっています。

大豆の転作奨励金は、全農を通さない直接購入の「産直」では、生産者に出ません。小林さんは価格を出来るだけ抑えるため、産地や地元の農協関係者

などに働きかけ、産直に近い流通経路で大豆を購入できる仕組みを作りました。

「うちは経営理念に、出来るだけ国産の大豆を使い、農民を励ますと書いています。たしかに国産大豆はちよつと高いけど、今は輸入大豆の豆腐とほぼ同じ、1丁170円から210円で売っています。安全で栄養があり、おいしいものをすべての人が食べられるようにするのが私たちの役割ですからね。嘘をつかない、自分だけでもうけようとしな。これを守れば、国産大豆の豆腐を多くの人に食べ

てもらうことはできるんです」
小林豆腐店の「経営理念」には、次のように書かれています。

「豆腐は日本古来の食べ物で、日本人の食生活に欠かせない食品です。豆腐は幼児からお年寄りまで、また、病人食としても大変優れた食品です。我が社はこの豆腐を造ることで社会に貢献し、その存在意義を自覚するものです」

生産者と消費者の間にいる自分たち業者ががんばり、国産大豆の豆腐を守っていきたくいと小林さんは断言します。

（ルポライター 矢吹紀人）

Column

豆腐のたんぱく質は 吸収率95%

そのままでは消化吸収されにくい大豆ですが、豆腐にすると大豆の栄養素が100%近く消化吸収されます。豆腐は、大豆を原料にしているだけに、大豆の良さをそのまま引き継ぎながら、大豆より消化吸収がよいのが特徴です。

たんぱく質の消化吸収率を比較してみると、煮豆約68%、いり豆約60%、豆腐約95%、納豆約85%です。豆腐の吸収率が抜群によいことがわかります。

木綿豆腐は、絹ごし豆腐よりもカルシウムは約3倍、たんぱく質も少し多めになっています。しかし、ビタミンB群は絹ごしの方が多めです。

いり豆の食べ方

ニンジン・油揚げといり大豆を、しょうゆと酒といっしょに炊き込みご飯にすると、香ばしくおいしい節分ご飯が出来ます。