

テーマ	歴史的視点を踏まえた食の魅力発信 -江戸時代の豆腐を事例に	
連携企業	株式会社 梅の花	
指導教員	鎌谷かおる	カマタニ カオル
メンバー	三浦加帆	ミウラ カホ
	雲日真利	クモ ヒマリ
	倉本恵梨	クラモト エリ
	松田梨沙	マツダ リサ

## 日本フードサービス協会研究助成 研究成果報告書

1. 研究の概要
<p>本研究は、歴史的視点を踏まえて、過去から続く食文化と食の魅力を広く発信するための方法を提案するために、江戸時代から広く一般に食されている豆腐を事例に研究を行なったものである。本研究は、2023年度よりの継続課題である。今年度も昨年度に引き続き、株式会社梅の花様に連携企業となっていただき、研究を進めた。</p> <p>昨年度は、豆腐の魅力発信のための基礎的な調査に重点を置いて研究を行なった。2年目となる今年度は、豆腐の魅力を具体的に伝える方法（発信の方法）を提案するために、実践的な取り組みに重点を置いた。</p>
2. 研究の目的
<p>日本の食文化は、長い歴史の中で育まれてきたものである。次第に変化するものもあれば、その価値が変化していくものもある。本研究では、歴史的な視点を踏まえて、日本の食文化において長く食されてきた豆腐に着目し、その魅力を広く発信する方法を提案することで、豆腐の価値向上・豆腐の魅力・豆腐の食文化を盛り上げることを目的としている。</p>
3. 研究の方法
<p>本研究は、昨年度の基礎的な調査を踏まえて、2つの方法で構成した。</p> <p>① コラボ商品販売の実現</p> <p>梅の花様との共同試作会を行い、江戸時代の料理本『豆腐百珍』に掲載されている「雷豆腐」のレシピを、現代に合わせてアレンジしたものを創作した。梅の花様のご協力により、2店舗（食のつむぎ枚方 T-SITE 店／食のつむぎカフェ UMENOHANA エピスタ西宮店）にて、夏季限定セットメニュー（6月3日～8月31日）の一品として販売することができた。</p> <p>② 豆腐作り体験ワークショップの開催</p> <p>豆腐の魅力を知ってもらうための豆腐作り体験ワークショップを2回実施した。1回目は、7月10日鎌谷ゼミ30名を対象に実施した。豆腐作りの実演と豆腐作りの指導を梅の花の岩橋様に、会社での取り組みや豆腐の栄養等についてのお話を梅の花の濱田様にいただいた。2回目は、8月3日、本学のオープンキャンパスの日に、オープンキャンパスに参加している高校生20名を対象に実施した。2回目についても、岩橋様、濱田様に豆腐作りの実演と作り方の指導をしていただき、大学院生の三浦が豆腐の歴史についての解説を行なった。</p>

#### 4. 研究成果

今年度実施した2つの取り組みから得られた成果を整理する。

##### ① コラボ商品販売の実現

現代風アレンジを施し、実際にお客様に食していただいたことで、江戸時代の「食」の魅力を発信することができた。とりわけ、夏季に長期間に渡って販売していただいたことで、多くの方の目に触れることができた。今後も、このような取り組みにお誘いいただけるように、過去の「食」の魅力発信の方法を引き続き検討していく。

##### ② 豆腐作りワークショップの開催

日常、よく豆腐を食べる人であっても、実際にどのような過程で豆腐が作られているのかを知らない人が多い。実施に、ワークショップの後に参加者から、豆腐を自分で作る前と後で、「豆腐に対する見方が変わった」という声もあった。また、できたての豆腐を食べた時に、「豆腐がこんなに味があると思ったことはなかった」という意見も多く聞かれた。ワークショップに参加することで、今まで知らなかった豆腐の魅力に気づいてもらえたのではないかと感じた。

今回、2回のワークショップを実施したことで、ワークショップで実際に参加者が作ってみることで、その食材の魅力を感じてもらえるということを実証することができた。今後は、プログラムの再検討やあらたなワークショップを計画し、さらに豆腐の魅力を伝えることができるワークショップのあり方を模索していきたい。

なお、これらの研究成果については、2025年6月14日にEXPO2025万博テーマウィークに開催されるワークショップ（明日、なに食べる？—過去の「食」を知ることは、未来の「食」を変えること）にて、発表する予定である（モデレーター鎌谷かおる／発表者三浦加帆）。

#### 5. 資金使途

- ・試作のための食材費
- ・ワークショップに必要な機材の購入（豆腐の木枠／寸胴／調理道具等）
- ・調査に必要な交通費

【連携企業】

株式会社 梅の花様

# 歴史的視点を踏まえた食の魅力発信 —江戸時代の豆腐を事例に—

## 研究の目的

歴史的な視点も踏まえつつ、

“豆腐の魅力”をもっと世の中にアピールすること

→そのための方法を模索し、提案する

## 江戸時代の豆腐について

- ・全国各地で頻繁に購入
- ・料理本や随筆には、数多くの記述あり

日常生活の定番食材

人々の重要な栄養源

## 活動内容

### 2023年度 魅力発信のための基盤作り

◎豆腐作りを学ぶ ◎新しい豆腐料理の試作 など

⇒豆腐の魅力を再発見!

▶それを発信する方法について議論を重ねる



### 2024年度 具体的な取り組みを実現

◎江戸時代のレシピをもとにした、  
コラボ商品の販売 (2024.06.03-08.31)

◎様々な視点で豆腐について学べる、  
豆腐作り体験ワークショップの開催 (2回)



### 2025年度

さらに広く  
魅力を発信

するための取  
り組みを予定  
(万博での  
成果発信等)

2025年3月7日(金) 日本フードサービス協会×立命館大学 研究助成成果報告会

# 歴史的視点を踏まえた食の魅力発信 —江戸時代の豆腐を事例に—

連携企業:株式会社梅の花様

指導教員:鎌谷かおる

研究メンバー:三浦加帆(M3回生)、雲日真利(4回生)、倉本恵梨(4回生)

# 目次

- ① 研究の背景・目的
- ② 株式会社梅の花様の概要
- ③ これまでの活動記録
- ④ まとめ・課題、今後の展望

# ① 研究の背景

研究テーマ: 歴史的視点を踏まえた食の魅力発信 -江戸時代の豆腐を事例に-

## 江戸時代の豆腐

最も一般的な食材の一つ(食生活において重要な役割を果たす)

▶ 様々な料理に活用できる食品として、多くの人に親しまれる

▶ 栄養源としての重要性、当時の人々の豆腐への向き合い方

特定の家の食品購入  
に占める豆腐の割  
合の高さ

日本各地の家で豆  
腐を購入していた記  
録が残されている

当時の料理本や随  
筆にも数多くの豆腐  
に関する記述有り

## ① 研究の目的

「豆腐」の魅力を、もっと現代の社会にもアピールしたい！  
(歴史学的に明らかにしたことを社会に還元する方法はないか?)



### 研究目的

- ・豆腐の魅力を発信(日本における豆腐食文化の普及)
  - ・歴史学的な視点も踏まえつつ、食材(豆腐)の魅力をアピール
  - ・歴史学的知見を現在の商品販売に活用
- ➡江戸時代の豆腐に焦点を当て、これらを実現する方法を模索・提案すること

## ② 株式会社梅の花様の概要



- ・創業:1976年
- ・店舗数:279店
- ・事業内容:  
大きな3つの事業領域  
(セグメント)で多角的な経営  
に取り組む  
→外食事業(118店舗)  
→テイクアウト事業(116店舗)  
→外販事業

(※2024年4月30日時点)

### ③これまでの活動記録



# 2023年度の取り組み

## ★豆腐の魅力を発信するための基礎的調査（基盤づくり）

### 豆腐の新たな魅力発見

- ・豆腐の製造工場の見学
- ・豆腐作りの基礎を学ぶ
- ・新しい豆腐料理の試作

### 過去の豆腐の魅力追及

- ・江戸時代の豆腐に関する情報収集
- ▶料理本や随筆の記述から

### 魅力発信の方法を模索

- ・豆腐の魅力をアピールするための方法について議論を重ねる



豆腐作り風景（京都工場テストキッチンにて／2023年11月9日）

豆腐料理試作（立命館大学／2023年11月4日）

# 2024年度の取り組み

## ★豆腐の魅力を発信するための具体的な取り組みを実現

### (1) コラボ商品販売の実現

- ▶ 梅の花様の店舗にて夏季限定メニューの一品として
- ▶ 昨年度から試作を進めてきた江戸時代のレシピをもとにしたメニュー

### (2) 豆腐作り体験ワークショップの開催

- ▶ 7月・8月 / 立命館大学びわこ・くさつキャンパス / 梅の花様との共同開催
- ▶ 実際に作ってみることで見えてくること / 様々な角度から豆腐について学ぶ

# (1) コラボ商品販売

## 販売商品 「雷豆腐サラダ」

江戸時代の書物『豆腐百珍』より抜粋した「雷豆腐」を現代風にアレンジした料理

## 販売期間 2024年夏季限定

- ・6月3日～8月31日
- ・夏季限定セットメニューの一品

## 販売店舗(2店)

- ・食のつむぎ 枚方T-SITE店
- ・食のつむぎカフェ  
UMENOHANAエビスタ西宮店



## (1) コラボ商品販売



海老と生麩のチリソースセット



夏野菜の豆乳グリーンカレーセット

# 雷豆腐とは？

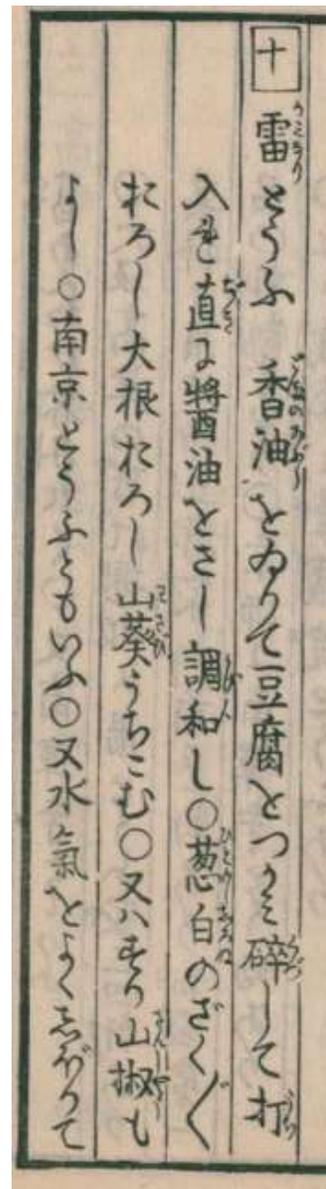


「雷豆腐」の再現過程



「雷豆腐サラダ」

『豆腐百珍』（一七八二年）



十雷とうふ 香油をりて豆腐をつかみ碎して打  
入れ直に醤油をさし調和し○葱白ざくざく  
おろし大根おろし山葵うちこむ○又ハすり  
山椒もよし○南京とうふともいふ

〈材料〉豆腐／白ネギ／大根おろし  
わさび／醤油／ごま油

## (2) 豆腐作り体験ワークショップ

### ワークショップ開催に向けた主な活動記録

- ・4月2日：第1回zoom打ち合わせ（どのようなワークショップにするかなど）
- ・4月26日：第2回zoom打ち合わせ（ワークショップの参加人数、日程、必要備品・材料など）
- ・5月10日：**ワークショップ開催に向けた豆腐作り**（立命館大学）
- ・5月22日：第3回zoom打ち合わせ（各ワークショップの具体的な流れについて検討・決定）
- ・6月14日：第4回zoom打ち合わせ（1回目のワークショップの当日の流れ、前日準備の最終確認）
- ・6月26日：**1回目ワークショップ参加者が豆腐の歴史などを学ぶ**（立命館大学鎌谷ゼミメンバー）
- ・7月9日：1回目ワークショップ前日準備
- ・**7月10日：1回目ワークショップ当日**（参加者：立命館大学鎌谷ゼミメンバー）
- ・7月26日：第5回zoom打ち合わせ（前回のワークショップの振り返り、2回目ワークショップの最終確認）
- ・8月2日：2回目ワークショップ前日準備
- ・**8月3日：2回目ワークショップ当日**（参加者：立命館大学オープンキャンパス参加高校生）

# 5月10日：ワークショップ開催に向けた豆腐作り 於立命館大学

- ・各工程にかかる時間や豆腐を固める際の待ち時間、作業難易度などを再確認



## 〈豆腐作りの主な工程〉

大豆を浸す→潰す→煮る→漉す→  
豆乳を熱する→苦汁を入れて蒸らす→  
木型に入れて固める(10分~1時間)→切る

# 7月10日：1回目ワークショップ開催

場 所：立命館大学びわこ・くさつキャンパス 食マネジメント学部調理実習室

参加者：鎌谷ゼミ3回生・4回生・院生、30人

時 間：13:00-16:00(3時間)

- ・13:00-13:10 梅の花様自己紹介(岩橋様・濱田様)
- ・13:10-13:35 梅の花様実演①(大豆から豆乳にする過程)(岩橋様)
- ・13:35-14:05 豆腐作り体験①(豆乳を固める過程)
- ・14:05-14:25 豆腐を固めている時間に、梅の花様の会社紹介、豆腐の栄養などに関するお話しをしていただく(濱田様)
- ・14:25-14:30 梅の花様実演②(固めた豆腐を型から外して切る過程)(岩橋様)
- ・14:30-14:40 豆腐作り体験②(固めた豆腐を型から外して切る過程)
- ・14:40-14:50 試食

## 7月10日：1回目ワークショップ開催

場 所：立命館大学びわこ・くさつキャンパス 食マネジメント学部調理実習室

参加者：鎌谷ゼミ3回生・4回生・院生、30人

時 間：13:00-16:00(3時間)

・14:50-14:55 梅の花様実演③(「雷豆腐」作り)(岩橋様)

・15:00-15:50 雷豆腐作り、試食

グループごとに、事前に考案していた豆腐料理を作る

→梅の花様に試食していただく

・15:50-16:00 梅の花様より講評・総括

★様々な角度から豆腐について学べるプログラムに

# 13:10-13:35 梅の花様実演①(大豆から豆乳にする過程)



# 13:35-14:05 豆腐作り体験①（豆乳を固める過程）



# 14:05-14:25 豆腐の栄養などに関するお話し



## 豆腐

・3種類の規格 ~木綿豆腐、絹ごし豆腐、充填豆腐~

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	
木綿豆腐	100gあたり	73	7	4.9	1.5	110	93	57	1.5
絹ごし豆腐	100gあたり	56	5.3	3.5	2.0	150	75	50	1.2
充填豆腐	100gあたり	56	5	3.1	2.5	200	31	68	0.8
牛肉・かたろース 鶏身つき生	100gあたり	285	16.5	25.7	0.2	270	4	17	0.9
豚肉・かたろース 鶏身つき生	100gあたり	237	17.1	19.2	0.1	300	4	18	0.6
鶏肉 石臼もろ 皮つき生	100gあたり	190	16.6	14.2	0	200	5	21	0.6

●豆腐の栄養価の特徴は？

- ・同じ100gなら絹ごしよりも木綿の方が栄養価が高い
- ・畜肉よりもヘルシー、週1回くらいはメイン料理に

## 湯葉

・豆乳を温めてできた膜をすくい上げる

東/日光：湯波 引き上げるゆばが二重  
西/京都：湯葉 引き上げるゆばが一重

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	
湯葉-生	100gあたり	218	21.8	13.7	4.1	290	90	80	3.6
湯葉-干し	100gあたり	435	50.4	32.1	7.2	840	210	220	8.3

・生ゆば、たぐりゆば、巻きゆば、結びゆば(干し)など種類も多い

●揚げるとバリッ、煮るとトロトロ食感の高級食材！

# 14:25-14:30 梅の花様実演② (固めた豆腐を型から外して切る過程)



# 14:30-14:40 豆腐作り体験② (固めた豆腐を型から外して切る過程)



# 14:40-14:50 試食

## 様々な調味料で、食べ比べ

- ・そのまま
- ・塩（岩塩）
- ・オリーブオイル
- ・黒コショウ
- ・柚みそ
- ・木の芽みそ
- ・醤油
- など



## 8月3日：2回目ワークショップ開催 「日本の食文化を学ぶための豆腐作りワークショップ」

場 所：立命館大学びわこ・くさつキャンパス 食マネジメント学部調理実習室

参加者：オープンキャンパス参加高校生、20人（+見学保護者12人）

時 間：11:25-12:05（40分）

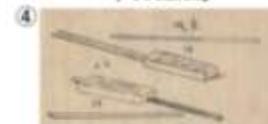
- ・11:25-11:30 梅の花様自己紹介、大豆状態の紹介
- ・11:30-11:45 豆腐作り体験①（説明を聞きながら）
  - 豆乳を混ぜて苦汁を入れる
  - 豆腐を木型に入れて固める
- ・11:45-11:50 豆腐の歴史、本プロジェクトの紹介など（三浦）
- ・11:50-12:00 豆腐作り体験②
  - 木型から豆腐を取り出す
- ・12:00- 試食

# 8月3日：2回目ワークショップ開催 「日本の食文化を学ぶための豆腐作りワークショップ」



## 江戸時代書物の挿絵等に描かれた豆腐②

【守貞謄稿】



⑥『妖怪仕内評判記』



天明8年(1788)

⑦『天怪着到羅二巻』



寛政元年(1799)

様々な場面における豆腐の絵が描かれている  
 (①調理・提供の様子/②食事風景/③製造の様子/④豆腐製品/⑤販売風景/⑥⑦妖怪「豆腐小僧」)

## その他の活動

江戸時代のレシピをもとにした「おから料理」の試作

★梅の花様での取り組み

豆腐を作る際に発生する、副産物である「おから」をできる限り「余すことなく使う」

→飼料にしたり、小鉢料理に使用したり（毎日大量に出るため、完全には処理しきれない）

試作（6月14日・8月1日／立命館大学）

→「雪花菜」「きらす蒸」「雪花菜飯」「雪花菜雑炊」など



## ④まとめ・課題

本研究テーマ: 歴史的視点を踏まえた食の魅力発信 -江戸時代の豆腐を事例に-

主な成果: (1) コラボ商品販売の実現

(2) 豆腐作りワークショップの開催

・実際に「豆腐を作る」(大豆・豆乳を豆腐にする)という体験

→ 「豆腐に対する見方が変わった」という声も

・連携させていただいたことで、

豆腐の製法／豆腐の栄養価／豆腐の歴史／豆腐料理の開発など、

ワークショップを通じて、歴史的な視点も踏まえた、多様な角度から

豆腐の魅力を発信することができた。

ワークショップ課題点: 各作業の時間配分、プログラムの流れを再検討(1回目3時間、2回目40分)

→ 開催時間や参加人数に応じた、より魅力が伝わるワークショップを考えたい

## ④今後の展望

今後についてのzoom打ち合わせ:10月25日/11月26日

- ・ブラッシュアップさせた豆腐作りワークショップの開催
- ・EXPO2025 万博テーマウィークにて成果の一部を発表

万博テーマウィーク「食と暮らしの未来」

2025年6月14日

明日、なに食べる?—過去の「食」を知ることは、未来の「食」を変えること—アジェンダ2025共創プログラム(モデレーター:鎌谷かおる)にて、

本取り組みの豆腐作りワークショップを事例に、食文化の伝え方を議論する予定

## 謝辞

本研究は、日本フードサービス協会研究助成の成果の一部です。

ご多忙にも関わらず、快く調査研究にご協力いただきました

株式会社梅の花 代表取締役社長COO 鬼塚崇裕様、

株式会社梅の花 経営計画室 新業態開発課 部長 岩橋政次様、

株式会社梅の花 製造部 製品開発課 主任 濱田彬宏様、

お世話になった全ての皆様に深く感謝申し上げます。