

# 山梨県産大豆使用



甲信オリジナル

# みのおゆば



## 身延町

は、山梨県の南部に位置する身延山久遠寺と共に歩んできた門前町です。鎌倉時代、疫病や天災が相次ぐ末法の世、「法華経」をもってすべての人々を救おうとした日蓮聖人は、身延山甲斐の国 波木井郷を治める地頭の南部実長の招きにより、1274年（文永11）に身延山に入山し、西谷に構えた草庵を住处としました。日蓮聖人は、これ以来足かけ9年の永きにわたり法華経の読誦と門弟たちの教導に終始しました。



日蓮聖人60歳の姿

1282年（弘安5）日蓮聖人が池上にてその61年の生涯を閉じられた後、遺骨を身延山に納め、遺言によって六老僧が交替で守りました。その後、身延山久遠寺は日蓮聖人の本弟子である六老僧の一人、日向上人とその門流によって継承され、1475年（文明7）西谷から現在の地へと移転されました。武田氏の保護を受けて官寺となりました。その後は、徳川氏の外護を受けておおいに栄えました。日蓮聖人のご入滅以来700年あまり、身延山久遠寺は日蓮宗の総本山として多くの人々の信仰を集め、年間を通じて全国各地から数多くの観光客や参拝者などが訪れています

## ゆばとは

大豆を搾った汁（豆乳）を煮立て、その表面にできた被膜のこと。肉食を禁じられていた僧侶たちの貴重なたんぱく源として食され、精進料理の一つでもある。その昔、留学僧を通じて中国から伝来したと言われています。肉食を禁じられていた僧侶の貴重な蛋白源として愛用され、精進料理にはなくてはならぬものとして京都など仏教の盛んな地で珍重されてきました。「みのおゆば」は、日蓮聖人の体を気づかい、弟子たちが師の栄養源のために供したのが始まりといわれている。700年の歴史を有し、「伝統の味覚」として今に受け継がれています。

### ◆ゆばの作り方◆



- ① 厳選された大豆をゆっくりと時間をかけて（12～14時間）水に浸します。
  - ② 水を含んだ大豆を粉碎します。
  - ③ 粉碎された大豆を釜で煮立ちさせ、できた液体を布等で漉します。
- ☆これが豆乳です。



- ④ 豆乳を特殊な平鍋に移し加熱します。
  - ⑤ 一定の温度に達すると表面に膜が張ります。
  - ⑥ 表面に張った膜を1枚1枚丁寧に細い棒であげます。
- ☆これが「生ゆば」です。

ゆばの栄養価	(100g中)				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
ゆば(乾燥)	511	53.2	28.0	200	8.1
牛乳	59	3.2	4.5	100	0.1
豚肉	710	17.9	25.7	6	1.2
牛乳	250	18.5	16.6	6	2.5

### 調理例

- ◆お吸い物、あまり煮過ぎないように
- ◆煮合わせ、白身魚や野菜と
- ◆すき焼き、だし汁は少し大目に
- ◆鍋物、寄せ鍋 湯豆腐 おでん
- ◆油揚げ、そのままでも、中に入れても
- ◆酢の物、きゅうりもみ 和え物
- ◆寿司、海苔巻きの中 チラシ寿司

身延のゆばは、京都・日光のものよりも厚みがあり大変おいしいと評判で、大阪からも注文がきているとのこと。

北杜市産の2種類の大豆（ナカセンナリ・あやこがね）をブレンドしてゆばを作りました。

北杜市は標高が高く、害虫や病気が少なくより安全な大豆が出来できます。その栽培スタイルは、慣行栽培ですが、農業改良普及センター指導通りで「農薬防除日誌」が保管されており、収穫3ヶ月前は農薬散布されません。

ナカセンナリは病気に強く、安定多収な品種です。豆腐、煮豆のほか蒸煮大豆がやわらかく、味噌にも好適です。あやこがねも病気に強く安定多収です。他的大豆と比べてたんぱく質や糖分が豊富に含まれているのが特徴の品種です。



生ゆばですので直送、着払いの扱いとさせていただきます。



巻いたものを1.5cmにカット



14cm×19cm

### たたみゆば

生ゆばですので刺身で食べられます。30cm四方のゆばを9cm四方にたたみまして。

### きざみゆば

お吸い物、炒め、煮る等到大変便利です。大変好評です。

### 乾燥ゆば

保存性が良いです。水に戻してご利用ください。



「農事組合法人 富野里」のお二人。富野里は北杜市長坂町大井ヶ森を拠点とする大豆栽培のプロ集団です。

電話番号 055-273-4561

甲信食糧株式会社