

職人が繋ぐ 伝統の味 あちこーこー豆腐



糸満の豆腐は美味しい。そんな声を耳にしたことはありませんか？糸満産の豆腐を食べるために、北部からはるばる車を走らせやってくる人がいるとかいないとか。

『糸満市史民俗資料』には、明治33年（1900年）、糸満の豆腐売り場の様子を覗いた新聞記者が「糸満村は漁獵のほか豆腐を以て有名なるが、朝と晩とは豆腐売りが市場の道路に立ちふさがり…（略）」と感想を記事にしていることや、当時の市場通りには、豆腐を売る女性たちが列をなして並んでいたことからトーフマチ（豆腐市場）と呼ばれる通りが存在していたことが記録されている。

少なくとも120年以上前から糸満豆腐は、地域に根付き、さらには、他の地域の人々に美味しい豆腐と認知されていたのである。

糸満の豆腐は美味しい。それは、これまで豆腐職人たちが代々受け継いできた伝統の製法・美味しい豆腐を届けたいという思いや努力によって、その歴史を繋いできました。

これからも美味しい豆腐が私たちにとって、身近な存在であり続けることができるよう、豆腐の魅力の二部を紹介していきます。

初めて食べた時
衝撃でした！

ゆし豆腐が
大好きです

宇那志一択！
ゆしも、島も、
おばあ代の代
から宇那志

好き！
糸満市内の豆腐屋は
レベル高いです！

好きです。
ソウルフードです。



島豆腐大好きです！
小さい頃から食べていて
内地にきたら島豆腐がないから
めっちゃ恋しくなります

豆腐は中国から伝来し、古くから日本全国で親しまれてきました。沖縄でも中国との交易によりその製法が伝わったとされており、行食からちゃんぶるーなどの日常料理まで、現在まで親しまれています。

＼そうだったのか！/ ここが違います 島豆腐

沖縄でつくられる豆腐は「島豆腐」と呼ばれ、地域に根ざした伝統食となっています。県外の本綿豆腐とは、次のような違いがあります。

ちょっと塩っ気

沖縄の島豆腐と県外の本綿豆腐。実は、味に若干の違いがあります。それは塩っ気、ちよっぴり塩っ気。島豆腐には塩が加えられているため、塩の風味を感じます。豆腐づくりでは、豆乳ににがりなどの凝固剤を加える必要があるのですが、沖縄では昔からにがりではなく、海水を凝固剤として使うことが一般的であったようです。※現在では禁止されています。その名残で現在でも島豆腐には、にがりの他に塩が入っています。このわずかな塩味が大豆の味を引き立て、そのまま食べても美味しい豆腐に仕上がること、一役買っています。

栄養満点

島豆腐は、県外の本綿豆腐と比較して、水分量が5%少なく、たんぱく質やエネルギーは1.4倍程度、脂質は1.7倍になっています。その他にもビタミンB1、B2なども多く、栄養が濃縮されています。

大きさ約3倍！

島豆腐1丁の大きさはなんと、県外の豆腐の約3倍程度！昔は1丁約1Kgの豆腐しか販売していなかったようですが、現在では半丁（約500g）単位で売られています。

あちこーこーは 沖縄だけ！

スーパーでよく見かける袋詰めされたあちこーこー（熱々）の島豆腐。実はあちこーこーのまま豆腐が販売されるのは、沖縄特有の文化って知っていましたか？島豆腐は、従来、各家庭で作られていた名残で、熱々のまま食べるという食文化が根付き、スーパーなどでもあちこーこーのまま販売されています。

ちゃんぶるーと相性ばっちり！適度な固さ
水分量が少なくて固いことも島豆腐の特徴です。
固いがゆえに、油で炒めても形が崩れにくく、ちゃんぶるー料理などでも豆腐の味を損なうことなく、美味しく味わうことができます。

アマン食品のゆし豆腐が
最近のお気に入り

沖縄の食文化を
代表する島豆腐！
島豆腐じゃないと
チャンプルーじゃない！

糸満市のオフィシャルインスタグラムで島豆腐に対するイメージや意見などを募集したところ、「島豆腐を毎朝食べる」という人から、「糸満の豆腐を食べたことで糸満移住を決意した」という人まで、多くの意見が集まりました。