



## 豆腐・お揚げ・おソバで 地産地消（ちょっと外商） の地域おこし

- 活動時期 → 週4~5日
- 活動場所 → 香美市農林漁業体験実習館内
- 主な活動メンバー  
婦人部のみなさん  
(忙しい時には大栃から応援を呼ぶことも)

もてなしの心、ふる里の味、文化の継承 = 温暖化防止や地域おこしへ

### 【取り組み内容】

#### ◆豆腐・お揚げづくり

地産地消を心がけて、高知県内（香我美町・四万十）の大豆を使用している。

（ただし、大豆のない時は他からとりよせている）

できた豆腐とお揚げは香美市のスーパーなどに出荷し、おいしいと好評をいただいている。

その他、地域おこしの意味も込めて県外への出荷も行っている。

#### ◆そば打ち・体験

祖先より伝わる純手打ちそばを「名物もみじそば」と名づけ、そば粉100%の味わい深い伝統の味そば打ち体験を実施している。大人だけでなく、小学生も体験に来たことがある。



そば打ち体験の様子

#### ◆取り組みの経緯

昭和62年から婦人部ができ、「自分たちで豆腐をつくって食べたいね」というところから始まった。ベィ峡保勝会には体験実習館があり、名物もみじそばのPRを以前からおこなっていたため、大きな鍋など機材はそろっていた。

結果、おいしい豆腐・お揚げをつくることができ販売を始め、地域おこしの一環としてそばうち・豆腐づくり体験も行うようになった。



体験の様子

( (うれしかったお話) )

お揚げはつくるのが難しく、今でもつくってみたいとうまくいっているか分からないため、ふっくらふっくらできれいにできたときはうれしい。  
そして何より、お客さんがおいしいと言ってくれることがうれしい。

#### ◆お豆腐づくりの手順

- ① 場所と機材の確保
- ② 県産大豆の購入 (ある時のみ)
- ③ 豆腐・お揚げなどの作り方講習  
(製造工程)  
大豆洗い→浸水→ま碎→加熱→ろ過→凝固  
→型箱入れ→水漬け・切断→完成!
- ④ ③の試行錯誤
- ⑤ 商品化
- ⑥ 販売へ

#### ◆価格について

出荷したものは香美市のスーパーなどで  
150~160円で販売している。



利用している実習館



大豆洗い→浸水→



→ま碎→加熱→



→ろ過→凝固→



→型箱入れ→水漬け→



→切断→製品

#### ■取り組みを進めるためのポイント

- ・場所や機材は整えるのが大変。既にあるものを見つけて活かすことがポイント。
- ・とくにお揚げは難しく大豆の質や温度などで変化するため、何度も試行錯誤することが必要。  
(今でも出来上がるまでは上手につくれたかわからないため継続した努力が必要)

(平成21年10月現在)