

# 豆腐と湯葉

DELICIOUS! TOFU & YUBA

煮ても焼いても、冷でも温でも。  
何をしていても美味しい稀有な存在「豆腐と湯葉」。料理人たちの英知で、その応用力に改めて気づかされる。変幻自在の妙を楽しんで。



季節野菜の豆乳天麩羅、湯葉あんかけご飯など、12品が並ぶ充実のランチ「大豆屋御膳」1,500円。おかわり自由の「自家製とろと豆腐」付きでお腹いっぱい!



砂時計を前に約5分。布引の水と瀬戸内のにがりで作る熱々の「できたてとろと、半熟豆腐」850円は、夜限定の一品料理。雪塩or特製のだし醤油で。

## 大豆の美味しさを丸ごと満喫

常時8種以上の薬味で味わう「自家製とろと豆腐」が番のお目当て!大豆は甘みの強い三重&福井産の福豊を中心に、栄養価の高い長野産、銀嶺を混合。皮まで一緒に高温抽出する独自の丸ごと製法で仕立てた、濃厚な豆乳で作る豆腐はコクも旨味も格別だ。

大豆屋御膳に+300円でボリューム満点! 一番人気のランチ「淡路鶏の陶板焼き御膳」1,800円



### 大豆屋

神戸市中央区加納町4-7-20 イーグルビルB1F  
営/11時~13時30分、17時~22時30分(ともにL.O.)  
(金土祝前日の夜は~23時L.O.)  
無休  
☎078-333-4388  
<http://www.ko-z.com/daizuya/>



木綿豆腐と明太子の卵とじ丼。柚子を散らした鶏ひき肉餡には刻んだ蓮根も入っており、シャキシャキ&トロリの異なる食感が楽しい定番人気の丼。ランチセット980円(スープ・サラダ・ドリンク付)。

大豆やあずき、黒豆、トラ豆など日替わりの豆ごはん、ヘルシーながらも満足感のある具を合わせた丼ランチが評判のカフェ。これからの季節は暑気払いにぴったりな梅豆腐とトロロのさっぱり丼がイチオシ。豆乳ベースのスイーツやドリンクも豊富にスタンバイ。

## 「豆」にこだわったヘルシーカフェの人気丼

### カフェ豆茶

神戸市中央区元町通2-4-8 2F  
営/11~19時  
無休  
☎078-392-1582  
[Instagram@cafe\\_mamecha/](https://www.instagram.com/cafe_mamecha/)



ふるふる食感の豆乳プリンはやさしい甘さ。黒蜜きな粉の他に、抹茶やフルーツのソースもおすすめ。ランチ後のほっこりおやつタイムに。450円~。



ほかほか豆ご飯の上にアボカドと自家製梅ダシに漬けた絹ごし豆腐のヒヤあつスタイル!梅豆腐とトロロのさっぱり丼。ランチセット980円(スープ・サラダ・ドリンク付)。

職人の技が光る

## 豆腐と湯葉を買いに行こう

素材に製法、こだわり極めた職人仕事ここにあり。まずは何もつけずに是非。好みで、しょうが&天然塩、たらりと少量の醤油…。毎日食べたい!



地元で愛される小さな畑原市場の中。親子二代で毎朝5時から作る。看板の豆腐はもちろん、厚あげも絶品。店頭のみやし豆乳は、豆の味が広がる無糖、さっぱりしたミルクセーキのような砂糖入りの2種類、無糖80円、砂糖入り90円。

### 佐藤とうふ店

神戸市灘区水道筋2-7-27  
営/9時~18時  
火曜定休  
☎078-801-5528  
<http://www.satotofu.com>



「絹ごし」190円は、きめ細やかな口当りに熟練の職人技が冴える。素朴な「木綿」も人気。今では珍しい昔ながらの茶巾型、手絞りの「おから」90円。

実直に昔ながらの味と製法を継承。櫂のような木板で攪拌する、競争で途絶えかけた伝統製法を守り、手間暇かけて手作り。地下60mから汲み上げる地下水と豆乳、希少な鳴門の「にがり」だけを使った豆腐は、ほんのり甘く、清々しいほど大豆の風味が際立つ。

