

ねん ど
2025年度

あ じ こんちゃん和味めぐり

しずおかけん しゅっぱつ 静岡県を出発したこんちゃんは、やまやま かこ 山々に囲まれた自然
ゆたかなながのけん 長野県にきました。

ながのけん 長野県は、くわき すがす 空気が澄んでおり、みず 水がおいしく、その水を
つか 信州 そばやわさびなどが有名です。

また、やさい 野菜の摂取量もぜんこく 全国1位で、ぐ 具たくさんみそ汁や
やたら（やさい 野菜やつもの 漬物をこま 細かくきざ 刻んでま 混ぜあ 合わせたもの）も
よくた 食べられています。



こなどう ふ い に 粉豆腐の炒り煮

か
(20日)



こなどう ふ 粉豆腐とは、こうや どう ふ 高野豆腐のせいそう かてい 製造過程でくず 崩れたり
わ 割れたりしたものをこなじょう 粉状にかこう 加工したものです。

こなどう ふ 粉豆腐の炒り煮は、こなどう ふ 粉豆腐とくざい いろいろな具材を
ちょう みりょう 調味料とだし だし汁でじる に 煮たりょうり 料理です。

こうや どう ふ づく 高野豆腐作りは、かまくら 鎌倉時代、わ か やまけん 和歌山県のこうや 高野山
はじ から始まったといわれています。そのころ、ながの 長野
けん 県では豆腐をとう ふ 豆腐をひとばん 一晩こお 凍らせた「し どう ふ 凍み豆腐」がた 食べら
れていました。むろまち 室町時代になると、こお 凍らせた後、
しばらくこうや どう ふ 日光に当てて乾燥させる高野豆腐の
せいほう 製法がかくち 各地にひろ 広まりました。

その後、のち こうや さん 高野山としぜんかんきょう 自然環境がながの ながの けん 長野県
でこうや どう ふ 高野豆腐がさか 盛んに
つく 作られるようになりました。

