

A photograph of a rectangular block of white tofu resting in a dark brown woven basket. The basket is lined with several large, vibrant green leaves, likely bamboo or similar, which are partially covering the tofu. The entire scene is set against a light-colored wooden background with a visible grain. The image has a semi-transparent dark overlay, and white text is centered over it.

# 歴史・文化班

The Challenge ～豆腐を三春から福島全体へ～

# 現状の三春の課題・背景

- ・ 三春の豆腐の魅力に気づいていない人が多い
- ・ 豆腐を名物にしようという意識が薄い
- ・ 三春の人たちが三春の豆腐と共に、生活してきた歴史があるにも関わらず、今の食生活に根付いていないことや、豆腐を活かしきれていない

# 仮説

- 三春の人が豆腐について知ることによって、豆腐の魅力について再認識することができる
- 日常生活で食べられている豆腐が三春の名物だとは知られていない
- 豆腐が三春に根付いていたことを知らない

# 課題解決方法・提案内容

## ・秋祭りでの出店

<出店内容とねらい>

### ①豆腐を使ったレシピの紹介

→話題性があり、興味を持ってもらう

### ②三春町の豆腐の歴史の発表

→三春町の豆腐の歴史を知ってもらう

### ③豆腐の試食

→事前に行った豆腐の食べ方についてのアンケート調査で人気だった食べ方のうち、4つを提供し、三春の豆腐屋新しい豆腐の食べ方について知ってもらう

# 実証(トライアル)結果・考察

- レシピ動画

<照り焼き豆腐>

<豆腐プリン>



照り焼き豆腐

Wondershare  
Filmora

で作成  
Wondershare Filmora 無料プラン



Wondershare  
Filmora

で作成  
Wondershare Filmora 無料プラン

# 照り焼き豆腐

## 材料

🍴 作りやすい分量

はちみつ	大さじ3
みりん	大さじ2
しょう油	大さじ2
料理酒	大さじ2

## 作り方

🍴

- 1 耐熱容器に材料を入れ、500Wの電子レンジで20秒温める
- 2 はちみつが底に溜まって無ければ完成。
- 3 溜まっていたら10秒ずつ温めて完全にけつを溶かす

+



# 豆腐プリン

材料（絹豆腐半丁の場合）

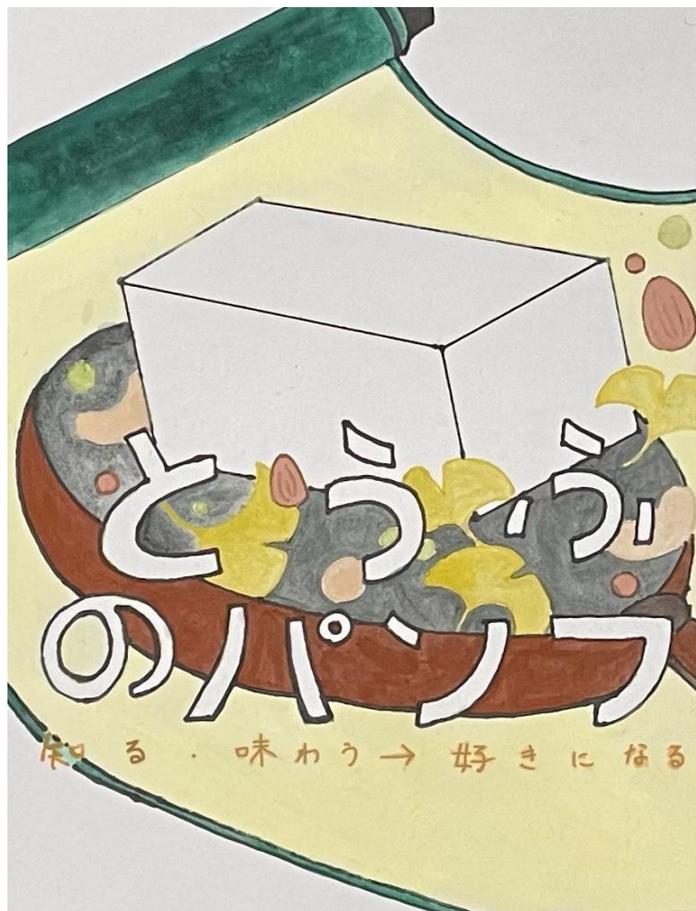
- ・素焼きミックスナッツ 5g
- ・チョコソース 小さじ1~2

作り方

- ①絹豆腐の水気を切る
- ②刻んだミックスナッツとチョコソースを混ぜ合わせる
- ③②で作ったものを豆腐にのせて、チョコソースを好きな量かける



# 秋祭りで配布したパンフレット



## 三春町の豆腐はおいしい！

三春町にはかつて多くの寺院があり、精進料理の貴重なたんぱく質の供給源として豆腐は重宝されていました。そのため豆腐の需要が高く、三春町には多くの豆腐屋が存在していました。その結果、豆腐屋の間で豆腐を製造する技術が発展することによって、豆腐作りの技術が洗練されて豆腐の品質が高まったと考えられます。

さらに、三春町は阿武隈山地の北端付近に位置し、花崗岩質や砂礫層を通った水が湧き出す地域です。この水は雑味が少ない軟水で、ミネラル分が控えめなため、にがり（凝固剤）との反応が穏やかで扱いやすいとされています。こうした水質は豆腐をきめ細かく滑らかに仕上げるのに適しており、大豆の風味を生かす役割を担っています。

このように、三春町には豆腐作りに適した自然条件と歴史的背景がそろっており、おいしい豆腐が生まれる土壌が整っていたといえます。

## なぜ豆腐としてでなく三角揚げとして有名になったのか

三春町にはたくさんの豆腐屋があり、豆腐の保存性を高めるため、ボリュームを出したりする工夫が生まれました。豆腐を揚げることで見栄えが良くなり、豆腐よりも“特別感”が出たことも人気の理由とされています。

また、寺院が多くあった三春町には参拝や祭礼に訪れる人が多く、門前町の名物として三角油揚げが提供されました。参拝土産や精進料理の一品として親しまれ、地域の食文化として定着していきました。

戦後になると、観光資源として「豆腐よりも三角揚げのほう映える」という点が評価され、三春町の名物として広く知られるようになりました。

# 歴史の発表ポスター

## 城下町に生きる豆腐の伝統

### 1. 三春の豆腐の歴史

#### 室町時代末期～戦国時代(1500年頃)

1504年:三春城が築造される  
三春は中通り地方の交通・商業の要地となる。  
水が豊かで、城下形成により農業・豆類の栽培が盛んになる。

#### 江戸時代中期(1700年前半)

豆腐が精進料理の中心になる。  
藩内の曹洞宗・真言宗などの寺院では、肉や魚を避ける精進料理に豆腐が多用される。  
豆腐は「穀の肉」として重宝される。

#### (1700年後半)

豆腐屋が城下町に増加する。  
城下では豆腐屋が数件並ぶほどになり、水の良さと競争の激しさが技術向上を生む。  
豆乳の濃さやにがりの配合に独自性が出る。

#### 江戸時代末期(1850年頃)

豆腐を使った郷土料理が成立する。  
「豆腐田楽」「揚げ豆腐」「豆腐の味噌漬け」など、保存性や風味を工夫した料理が町に定着する。

武家・町人層の間で家庭豆腐が普及する。  
豆腐作りが家庭でも行われるようになる。  
地域ごとに井戸水やにがりの違いで味が異なっていたという。

#### 明治時代中期(1900年頃)

製造器具が現代化される。  
石臼や木箱から、徐々に金属器具になる。  
にがりの品質管理も進む。三春町では大豆の仕入れと水の管理が鍵とされた。

#### 昭和時代初期(1940年頃)

豆腐屋が最盛期を迎える。  
三春町中心部に10軒以上の豆腐店ができる。  
湧水を使う冷奴や田楽が人気になる。

#### 江戸時代初期(1650年頃)

1645年:三春藩が成立する。  
秋田氏が統治し、城下町として整備され、寺院や武家屋敷が並ぶ。  
湧水が豊富で、軟水の井戸水が生活用水として利用される。

#### 江戸時代後期(1800年頃)

「三春の豆腐」の評判が高まる。  
街道を通る旅人や参拝客の間で、「三春の水で作る豆腐はおいしい」と言われるようになる。  
寺の宿坊や茶店でも豆腐料理が出される。

#### 明治時代初期(1870年頃)

廃藩置県後も豆腐屋が残る。  
三春町は商業町として存続する。  
町の豆腐屋が地元行事・寺の供物・朝市で販売されるようになる。

#### 大正時代(1920年頃)

豆腐の地域流通が確立する。  
豆腐屋が自転車や荷車で配達するようになる。  
朝早くから井戸水で仕込み、町民の日常食として定着する。

#### 昭和時代中期(1970年頃)

経済成長と共に変化  
スーパーの普及により個人店が減少する。  
その一方で伝統の味を守る職人が地域に残った。  
豆腐は「行事食」としても重要になった。

#### 昭和時代後期(1980年頃)

「三春の水」として再注目される。  
名水百選ではないが、地元の湧水が観光資源になる。  
豆腐屋は「天然水仕込み」をアピールし始める。

#### 平成時代後期(2010年頃)

三角揚げが人気になる。  
ふっくら厚揚げ風の「三角油揚げ」が名物になる。  
伝説では「三春藩主が好んだ」といわれている。  
観光土産・飲食店メニューとして定着する。

#### 平成時代初期(1990年頃)

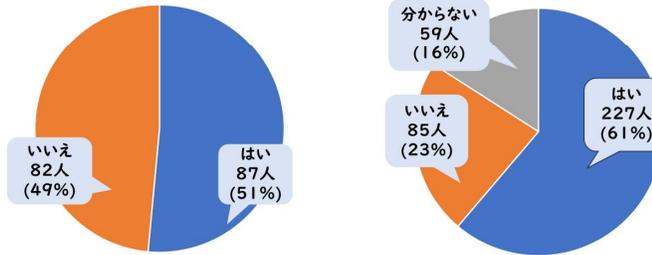
観光と食文化が融合する。  
三春滝桜など観光客増加に伴い、地元グルメとして豆腐料理が提供されるようになる。

#### 現在

豆腐文化の継承と地域ブランド化  
三春町観光協会などが食文化発信に注力する。  
湧水と伝統製法を守る豆腐店が少数ながら健在している。

### 2. 豆腐についてのアンケート調査 調査対象:三春町内の中学校・高校の生徒及び保護者等

①三春町の名物に豆腐があることを知っていますか? ②三春町で作られた豆腐を食べたことがありますか?  
回答者数 169人 回答者数 371人



③豆腐のおすすめの食べ方を教えてください  
回答者数 371人  
回答数の多かった上位10個

1. 味噌汁	154人	6. 湯豆腐	12人
2. 冷奴	52人	7. 豆腐ハンバーグ	9人
3. 醤油	47人	8. 揚げ出し豆腐・揚げ豆腐	7人
4. 麻婆豆腐	34人	9. サラダ	3人
5. 鍋	14人	10. ごまだれ	2人

### 3. 参考文献

三春町史 第1巻 通史編1 自然・原形・古代・中世 (発行:三春町教育委員会)  
三春町史 第2巻 通史編2 近世(同上) 一藩政期、城下町の成立、産業構造の変化  
[https://www.fgk.or.jp/wp-content/uploads/2016/05/h27\\_hokokusho\\_01.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.fgk.or.jp/wp-content/uploads/2016/05/h27_hokokusho_01.pdf?utm_source=chatgpt.com)  
[https://www.jstoge.jst.go.jp/article/nfj/2024/3/2024\\_32/\\_pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.jstoge.jst.go.jp/article/nfj/2024/3/2024_32/_pdf?utm_source=chatgpt.com)  
[https://www.mlit.go.jp/kokudokeikaku/souhatsu/h17seika/2shokubunka/Q2\\_aidu\\_01hokokusho.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mlit.go.jp/kokudokeikaku/souhatsu/h17seika/2shokubunka/Q2_aidu_01hokokusho.pdf?utm_source=chatgpt.com)

# 秋祭りでの豆腐の試食について

①醤油 ②塩とゴマ油 ③ごまだれ ④食べるラー油  
の4種類の味の試食をしていただき、全員に順位をつけてもらった。

※1位⇒4ポイント 2位⇒3ポイント 3位⇒2ポイント  
4位⇒1ポイント

## 試食の結果

🏆①食べるラー油 🏆②ごまだれ 🏆③塩とごま油 4位 醤油

1位が126pt、2位が107pt、3位が105pt、4位が102ptとなり、  
食べるラー油が極端に人気であった。

# アンケート結果

①三春町の名物に豆腐があることを知っていますか？

はい 61.3% いいえ 38.6%

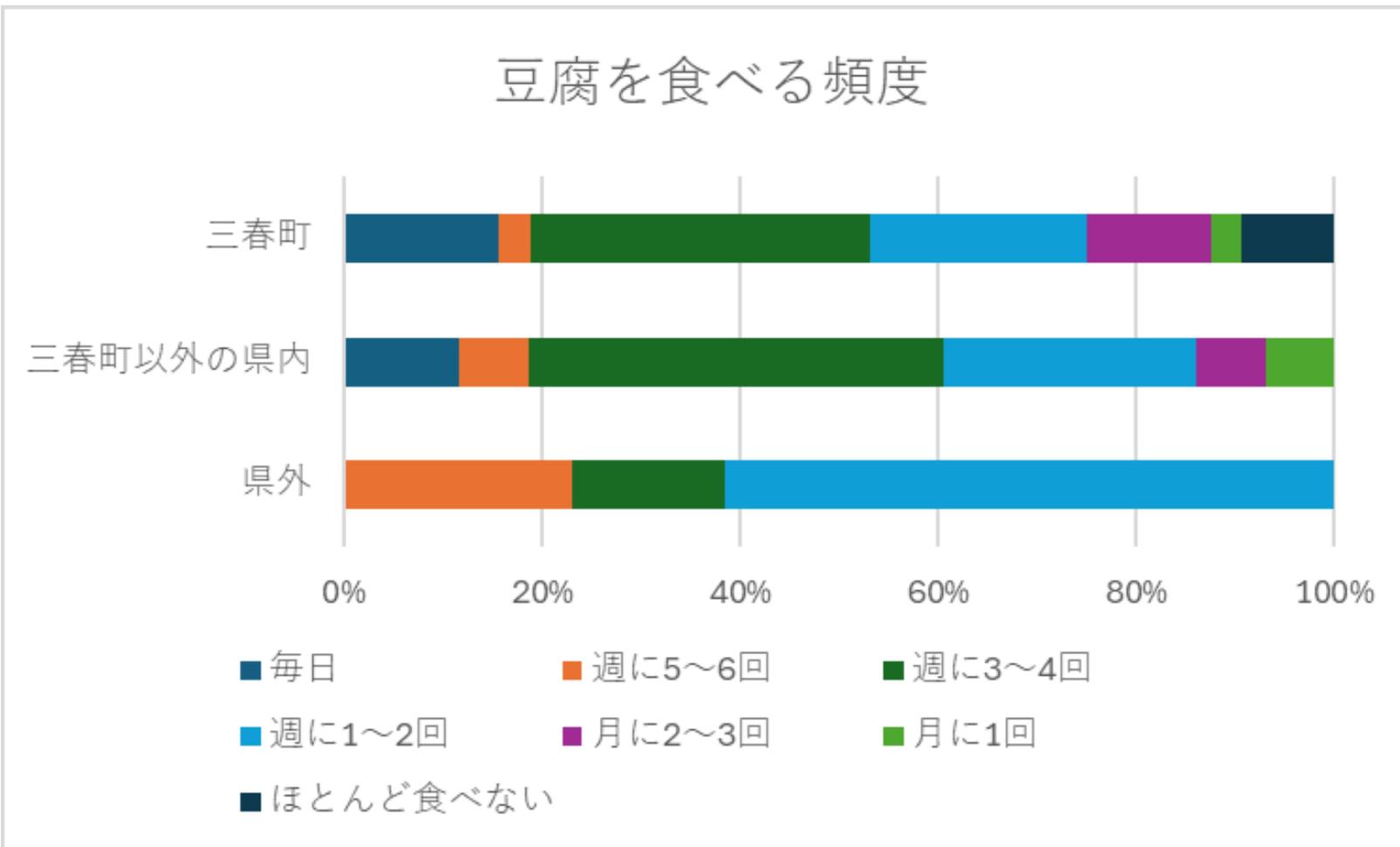
②20代以下の①の質問に対する割合

はい 39.6% いいえ **60.4%**

→①と②から、若年世代の三春の豆腐の認知度が低いことがわかる

**「三春町内でも豆腐について知らない人は一定数いる」**

### ③豆腐を食べる頻度



頻度のアンケートより  
→どの地域も平均して  
週に**2~3回**ぐらい

→ あまり変わらない

※ただし県外は週に1~2回の割合が多く、福島県内より少ない

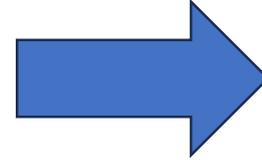
## ④豆腐のおすすめの食べ方 (小学生～80代)

1位 冷奴 (醤油 + ねぎや鰹節や薬味) 161人

2位 味噌汁 155人

3位 麻婆豆腐 36人

4位 鍋 23人



「冷奴やみそ汁が多い」

その他...湯豆腐、豆腐ハンバーグ、ポン酢など様々

- ・食べ方が偏っている
- ・ **短時間**で簡単に作れる食べ方が多い
- ・ 豆腐に工夫を凝らして食べる傾向が低い

# 実証(トライアル結果)・考察

## <活動の結果>

- 若者の豆腐の認知度が低いということが分かった。
- 三春町内でも豆腐について知らない人は一定数いる
- 豆腐を食べる頻度は三春町でも三春町以外の県内でも週2～3回程度とあまり変わらない
- おすすめの食べ方では味噌汁と冷奴が多い  
→豆腐の食べ方が偏ってしまっている
- 秋祭りに来た人たちに三春の豆腐を食べてもらい、豆腐に関係した三春の歴史を知ってもらえた。

## <活動による考察>

- 誰でも様々な方法で、短時間で簡単に作れる食べ方が多く、豆腐を工夫して食べる傾向が少ない
- レシピ・歴史の発表は立ち止まる人が少なく、関心が低い
- 学校の給食で出されていることから、三角揚げは知られている
- 豆腐の魅力を知らず、日頃からあまり食べない人が多くいる。  
→その中でも三春町は三春の豆腐の魅力を知っている人が一定数いることにより、豆腐を毎日食べる人の割合が他の地域よりも多くなっていると考えられる。
- 福島県全体として他県の人たちよりも食べる頻度が多いのは福島県内のその他の地域も豆腐を食べる文化がある地域がある可能性がある（または三春に豆腐を買いに来ている可能性もある）

# 提案により期待される効果・その先

<提案による効果>

- ①三春以外の地域の人に三春の豆腐の魅力を知ってもらえた
- ②三春の歴史に豆腐がどのようにかかわっているかを知ってもらえた
- ③豆腐に親近感をもってもらえた

# 提案により期待される効果・その先

<その先に期待される効果>

- ①SNSによる発信で若者の関心を上げる
- ②豆腐屋と連携したツアー(スタンプラリー)などで、豆腐のレシピについて知ってもらう
- ③児童館で三春の豆腐について広める活動を行い、豆腐について関心を持ってもらう
- ④滝桜の観光シーズンに同じような豆腐のブースを出店する

# 歴史資料の参考文献

三春町史 第1巻 通史編1 自然・原始・古代・中世（発行：三春町教育委員会）

三春町史 第2巻 通史編2 近世（同上） — 藩政期、城下町の成立、産業構造の変化

[https://www.fgk.or.jp/wp-content/uploads/2016/05/h27\\_hokokusho\\_01.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.fgk.or.jp/wp-content/uploads/2016/05/h27_hokokusho_01.pdf?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/nftj/2024/3/2024\\_32/\\_pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.jstage.jst.go.jp/article/nftj/2024/3/2024_32/_pdf?utm_source=chatgpt.com)

[https://www.mlit.go.jp/kokudokeikaku/souhatu/h17seika/2shokubunka/02\\_aidu\\_01hokokusho.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mlit.go.jp/kokudokeikaku/souhatu/h17seika/2shokubunka/02_aidu_01hokokusho.pdf?utm_source=chatgpt.com)