

柔順滋養的

豆腐料理

資料提供/三之助豆腐店、翻譯/鏡子



——月在日本俗稱「如月」，指的——是這時候的天氣更加嚴寒，身上衣服需要再多穿幾件的意思。從節氣上來說，二月已進入立春，是翹首遙望春天的時期了，但天氣仍然非常寒冷，這時候來道給身體加溫的「拿手豆腐菜」怎麼樣呢！

這一期介紹既可以細細品味豆腐，又是在這寒冷季節裏很想吃的熱呼呼的「豆腐砂鍋飯」，另一道則是含有豐富維生素C的蔬菜料理——「炸豆腐拌蔬菜」。

所謂「豆腐砂鍋飯」就是用砂鍋燒飯，再加入毛豆和用芝麻油炒過的蔬菜、豆腐所做出來的料理。豆腐甘味把整體的味道和在一起，給人特別柔和又舒服的感覺。「豆腐」是在奈良時代遣唐使的僧侶傳到日

本的，當時僧侶的精進料理只在貴族和武家裡流傳，在室町時代才在各地推廣開來。後來變成百姓家的常食是在江戶時期。初期還只在特別的日子裡才吃得到，特別是對農民來說絕對是吃不到的。中期《豆腐百珍》等書大賣後才開始流行起醬油和味噌的釀造。同時豆腐才真正進入百姓的生活飲食裡。

接著準備些拌菜用的配菜吧，像是炸豆腐、油菜、茼蒿等冬季蔬菜。冬季的蔬菜，維生素C和A非常豐富，可以調整身體、預防感冒。經受過寒冷的蔬菜儲蓄不少自然元素，是最好吃的絕頂時期。香味濃郁的炸豆腐拌入各種青菜，調入少許鹽和芝麻油，非常簡單吧。那就先動手再動口吧！

