



沖縄の自然と歴史がつくり上げた、
風味豊かで際立つ存在感

島豆腐（しまどうふ）



沖縄の豆腐は1丁が
約1kgと大きいのも
特徴のひとつ

本場の本物認定
ココが特徴

沖縄の「島豆腐」

名称の由来／沖縄県全域で日常的に食されている食材であり、沖縄という島で作られている豆腐であることから、県内外で「島豆腐」という名称で呼ばれている。

製法の特徴／生搾りと炊き搾りの2種類の製法があり、大豆を洗浄し、浸漬、磨砕した後、加熱殺菌の前に搾りを行うのが生搾り。炊き搾りは加熱殺菌後に搾りを行う。

原材料の特徴／原材料の大豆は国産及び北米産のタンパク含量が高い丸大豆が使用され、搾り工程に時間をかけているため、大豆の風味も栄養分も一般的な豆腐よりも高い。

品質と安全性／微生物付着や異物混入がないよう大豆を丁寧に洗浄し、煮沸の際は病原性微生物が残存しないよう管理。冷却も品質低下や腐敗を防ぐため、適切な温度と時間で管理。

業界とりまとめ団体／沖縄県豆腐油揚商工組合 沖縄県那覇市字上間 545



沖縄県豆腐油揚商工組合
代表理事
瑞慶覧 宏至 氏

沖縄には沖縄にしかない食材が数多く存在する。その理由は気候や自然環境が南の島特有のものであることがひとつ。そしてもうひとつは東南アジア、中国、そして戦後のアメリカと、盛んだった異文化交流の影響。日本食の代表格として各家庭の食卓に頻りに登場する豆腐でさえ、沖縄の場合は独特だ。落花生でつくったジーマミー豆腐、泡盛などで発酵させた豆腐饅（とうふうよう）といった特殊なものもあるんだが、一般的な木綿豆腐と見た目はそう違わない島豆腐にも、特別な存在価値を感じずにはいられない。

原材料における島豆腐と一般的な木綿豆腐との違いは、塩が加えられているかどうかのみ。それ故国内のどこでも製造は可能であり、実際にそうした商品も出回っている。年中暑い沖縄で日持ちさせようと海水を使ったことから始

大豆の風味も栄養分もたっぷりの島豆腐

沖縄ブランドの島豆腐には国産および北米産のタンパク含量が高い厳選された丸大豆が使用され、搾り工程に時間をかけているため大豆の風味もタンパク質やビタミンなどの栄養分も一般的な木綿豆腐よりも高いのが特徴。製法には生搾りと炊き搾りの2種類があり、微妙な味わいの違いを楽しむことができる。島豆腐を使った最も有名な料理といえば、ゴーヤチャンプルーがまず思い浮かぶ。

大豆の風味が豊かで食感も楽しめる「島豆腐」

沖縄の島豆腐の魅力は、搾り工程に時間をかけることで大豆の風味が高く、食塩が加えられていることで味がしっかりしていること。また水分量が少なく固いため炒め物や煮物に使用する際に煮崩れせず、料理をきれいに仕上げるができる。タンパク質やビタミン、カルシウムなどの栄養分も一般的な木綿豆腐よりも高く、沖縄の食卓には欠かせない存在。



大豆から島豆腐ができるまで

チャンプルーは「混ぜる」の方言で、フライパンで混ぜ炒めて調理するのだが、その際に一般的な木綿豆腐を使えば煮崩れし味が落ちてしまうところ、島豆腐は煮崩れせずに弾力に富んだ独特の食感が十分に堪能できる。また最初から塩で下味がついているため油との相性も非常に良く、複数の食材と混ぜた中でも存在感のある味わいを深さを発揮する。

「沖縄ではかつて各家庭で作ら

豆腐サミットで「完成された豆腐」と評価

今やメジャーな料理となったゴーヤチャンプルーを沖縄に行っても、もしくは街の沖縄料理店で食べ、家庭でも再現してみようとスーパーでゴーヤを購入し料理してみた経験がある人は少なくない



水分量が少なく食塩が加えられた島豆腐は味わい深く、食感も良い

れていた名残から、豆腐は冷まされずに熱いまま食べるのが習慣で、それが最も美味しい食べ方だと、沖縄市内で島豆腐を製造する川上食品の川上勝敏社長は語る。確かに、塩味がより引き立つのは食材が熱い状態。組合に加盟する豆腐製造業者はいずれも、凝固剤を入れ豆腐を固める途中の「ゆし豆腐」も商品化しており、これを温かいスープの具材としてふわふわ食感とともに楽しむのもおススメだ。

はずだ。その時に見た目が似ている一般的な木綿豆腐を使い「ちょっと違う」と感じたなら、豆腐の価値が理解できたということ。次はもう、島豆腐なしではつれない。川上社長に聞けば、もっと島豆腐が美味しく感じられる食べ方は「ニンニクと一緒にフライパンで炒める」という、ごくシンプルなもの。かつて全国の豆腐を集めて沖縄で開催された、「豆腐サミット」というイベントで「余計なことをしなくてもこのままで十分美味しい完成された豆腐である」と評価されたという。味も形もしっかりとっている島豆腐は肉や魚のように料理の主役にもなれる、存在感際立つ豆腐だといえる。さらに川上社長曰く、「実はもっと美味しい食べ方がある。」それは「沖縄に来て、出来立てアツア



沖縄料理で有名なゴーヤチャンプルーには欠かせない島豆腐



独特のふわふわ食感が楽しめる「ゆし豆腐」も沖縄を代表する豆腐

商品情報

「島豆腐」「ゆし豆腐」

川上食品、(株)照屋食品、(有)永吉豆腐加工所、(有)池田食品、(株)宇那志豆腐店、比屋定豆腐店、(株)しまとうふ、(有)湧川食品、宮古島まごとうふ、マルサン豆腐

関連団体

沖縄県豆腐油揚商工組合

〒902-0073 沖縄県那覇市字上間 545

☎098-834-3403

