

湯葉の歴史とよもやま話

ゆばは、実は偶然の産物から生まれたといわれています。

もともとは中国が発祥です。当時、豆腐を作る為に置いてあった桶の温かな豆乳の表面に偶然、まくがはられ、それを食べた僧主がとてもおいしかった事から、精進の料理一つの食材として徐々に作られるようになりました。

さて、日本には約 1200 年前に最澄が、中国から仏教・茶・ゆばを持ち帰ったのが最初と言われており、その後、高級な食材として、京都の公家や各寺の精進の食材として普及していきま
した。

当時のことを書いた文献によると、童謡で「山の坊さん何食うて暮らす、ゆばの付け焼き（ゆばの蒲焼）、定心坊（お漬物）」として唄われたことが歴史的な記録に残っています。

また、江戸時代初期には中国の高僧の隠元隆琦が来日。その際に僧自身が提供した普茶料理（中国の精進料理、のちの長崎の卓袱料理に影響）が、その後の湯葉の拡伝に大きな役割を果たしました。

湯葉は伝わった当初は、乾燥湯葉や揚げた湯葉などが一般的でしたが、近年のライフスタイルの変化に伴い、生ゆばでも食されるようになり、近年では、その割合が高くなっています。

植物性たんぱく、植物繊維、イソフラボン、ペプチドなど、高い栄養価で、凝固剤などを使用していないことから、最近では、赤ちゃんの離乳食などでも使われています。

