

# 「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします！

# 心染通信

## キックオフミーティング開催

### 第二期メンバー参画し 総勢十大学二十三名に！

昨年九月より始動した、食文化と落語の融合による文化啓発活動「キンレイ心染プロジェクト」。今年度のキックオフミーティングを六月五日、株式会社キンレイ東京本部にて開催致しました。当日はあいにくの雨でしたが、プロジェクトに興味のある大学生が多数参加してくださり、熱気溢れる中でのスタートとなりました。

## 鍋焼うどんのように 熱く頑張ります！



「親睦会にて。第二期メンバーが加盟し、熱々な盛り上がり」

プロジェクト発案元と落語がどのようである株式会社キンレイ合するののか？という紹介の他、「食文化学生からの質問を含め、プロジェクトと落語を世の中に広められるように頑張ります！」といった熱意のこもったコメントで応え、若さ溢れるミィティングとなりました。場所を移して開催した親睦会は、メンバーが落語研究会で鍛えた笑いのある自己紹介などを行い、結束力の伴った幸先の良い新体制の幕開けとなりました。

【発行】  
キンレイ心染事務局  
〒101-0065  
東京都千代田区西神田1-3-6  
ウエタケビル4F  
TEL・FAX 03(3518)9010

紙面に関する問い合わせ

\* 今号の食材 \*

## 豆腐

連載コラム  
...四・五頁

山本進先生が紐解く！  
～「豆腐」と落語のつながり～

食文化コーナー  
...六頁

- 豆腐と日本の食生活
- 「豆腐百珍」アレンジレシピ
- ～暑い夏にぴったり！甘酒を使った豆腐料理～

### 「心に染みる」を 伝えたい！

これまで以上に述べた会場、千人以上の方々に、落語の楽しさと奥深さを通じて、食文化の大切さを伝えてきました。会場は、高齢者施設や自治体、小学校など若男女様々。学生から「落語を演じるのが大好き！どこへでも飛

んでいきます！」といった熱意溢れる声が続々と上がっており、東京都神奈川・千葉・埼玉の三県を対象に「落語を演じる場」を募集しています。「十大学十色」個性豊かな学生落語家が、皆さんの街へ出張します！

### 心染WEB開設

七月六日に、キンレイ心染プロジェクトの出張落語

【キンレイ心染プロジェクトWEBサイト】

2015年7月6日(月)オープン  
<http://www.krspj.jp>

和食のユネスコ無形文化遺産登録や東京オリンピックの決定により、今後ますます日本の食文化への関心が高まる社会背景。また、創業四十を越えて、本物のだしを家庭に届ける冷凍食品メーカーとして、日本の食文化の継承に貢献するまで、企業の使命であると思いついた。そこで、食文化と落語の融合による文化啓発活動「キンレイ心染プロジェクト」を足す「心に染みる」を略した造語、味と文化」を多くの方に伝えたいという想いを込めまし

## キンレイ心染プロジェクトとは

～食文化と落語の融合×学生落語家の参加による文化啓発活動～

過程で、鍋焼うどんの歴史を紐解く場とする和食が発見されました。落語は情緒豊かに庶民の暮らしを描く中で、暮らしの面白さを食文化にも映し出しています。食べると仕草も、落語の世界がひらいてくるように、現実の世界がたかまのようになっていくように、背景にある食文化を知ることで、かけがえのない価値を発掘し、二つの文化を融合させる新しい文化の創造を目的として発信・提案したい方を募集しています。

皆さんの街に  
学生落語家が出張します！

TEL・FAX  
03-3518-9010

WEBサイトからも  
お申し込みいただけます！

キンレイ心染プロジェクト 検索

<http://www.krspj.jp>

※誠に勝手ながら、一部三県に限らせていただきます。  
(東京・神奈川・千葉・埼玉)



# 出張落語会 開催年表

これまでに16会場17回の出張落語会を開催し、延べ1,000人以上、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方々に、落語の楽しさと奥深さを通じて食文化の大切さをお届けしてきました。

## 2014年

- 【第一回】9/15(月・祝) 「湘南山手吉井自治会」
- 【第二回】10/7(火) 「たから幼稚園」
- 【第三回】10/19(日) 「葛飾区新宿5丁目自治会」
- 【第四回】10/31(金) 「レストヴィラ入間」
- 【第五回】11/13(木) 「ハピネス狭山」
- 【第六回】11/19(水) 「東村山福寿学苑会」
- 【第七回】11/27(木) ボランティアグループ「手の会」
- 【第八回】12/2(火) 「霧が丘社会福祉協議会」
- 【第九回】12/19(金) 「極楽寺こども会&稲村ヶ崎こども会」



## 2015年

- 【第十回】1/19(月) 「メディアシスト市谷柳町」
- 【第十一回】2/17(火) 「調布市社会福祉協議会」 2 Days
- 【第十二回】2/18(水) 「調布市社会福祉協議会」 2 Days
- 【第十三回】3/6(金) 「634キッズ応援隊びよこたん」
- 【第十四回】5/20(水) 「染地ふれあいサロン」
- 【第十五回】5/23(土) 「七沢希望の丘初等学校 エスポワール家庭教育学級」
- 【第十六回】6/18(木) 「我孫子市西部福祉センター」
- 【第十七回】6/24(水) 「社会福祉法人 寿楽園」



# 学生落語家 紹介

## 第一期メンバー

### 桜美林大学落語研究部

- 鈴家 すてら(すずや すてら)  
リベラルアーツ学群2年 橋詰 涼香
- 平家 まつえい(ひらや まつえい)  
芸術文化学群演劇専修2年 遠山 瑠子

### 駒澤大学落語研究くらぶ

- 三流亭 紅能(さんりゅうてい くない)  
経済学部商学科4年 渡邊 健太
- 味覚亭 好林(みかくてい こうりん)  
経営学部市場戦略学科4年 米林 栄
- 味覚亭 威麗斬(みかくてい いれいざ)  
経済学部経済学科3年 川崎 空輝
- 味覚亭 四茶(みかくてい よつば)  
仏教学部仏教学科3年 林 結里花

### 東京理科大学落語研究会

- 六花亭 空道(ろっかてい そらみち)  
理学部二部数学科4年 田中 永真
- 有機亭 ネオン(ゆうきてい ねおん)  
理学部一部化学科4年 岡田 里菜
- 暇良家 けいごむ(ひまらや けいごむ)  
理学部一部数学科4年 野口 貴洋

### 日本大学芸術学部落語研究会

- 幼稚家 志路(こどもちゃ れんじ)  
芸術学部4年 田尾 和哉
- 外楼 一拝(あうとろー いっぱい)  
芸術学部3年 竹内 一希

### 早稲田大学落語研究会

- 酔亭 夢碑(すいてい むざい)  
文化構想学部3年 菅原 和也

## 第二期メンバー

### 桜美林大学落語研究部

- 廻し亭 暁(まわしてい あかつき)  
リベラルアーツ学群2年 中子 周

### 駒澤大学落語研究くらぶ

- 瑋家 瓜生(しまりや うりゅう)  
グローバル・メディア・スタディーズ学部  
グローバル・メディア学科3年 日向 健太
- 三流亭 叙々苑(さんりゅうてい じょじょえん)  
文学部心理学科2年 高山 真

### 埼玉大学落語研究会

- くるくる亭 パー助(くるくるてい ぱーすけ)  
教育学部社会学科3年 神崎 翔太
- 八百家 わか(女)(やおや わか)  
理学部生体制御学科1年 西山 千紗都
- ばん亭 どり坊(ばんてい どりぼう)  
経済学部経済学科1年 下川 裕太

### 成城大学落語研究会

- 霜月亭 雪走(しもつきてい ゆげしり)  
文芸学部マスコミュニケーション学科2年 荒川 奈菜

### 東海大学文化部連合会落語研究会

- 頭下位亭 黒塔(とうかいてい こくとう)  
情報理工学部情報科学科3年 西澤 俊浩

### 東京大学落語研究会

- 永福亭 灰松(えいふくてい かいしょう)  
教養学部教養学科4年 日野 公純

### 日本大学落語研究会

- 飯喰亭 鯖寿司(めしくいてい さばずし)  
文理学部地理学科3年 今村 義一

### 東京農業大学

- 橘亭 カレーばん(たちばなてい かれーばん)  
短期大学部生物生産技術学科2年 山根 恭平

落語研究会  
山本進先生が解説!

# 食文化と落語の

## つながり

江戸時代から庶民に親しまれてきた落語には、食べものを題材にした噺(はなし)が多数あります。「食」は庶民の暮らしに密接に関係し、落語には食文化のエッセンスが詰まっています。このコーナーでは、毎号ひとつの「食べもの」を題材に、食文化と落語のつながりについて、落語研究家山本進先生が解説していきます。

※一部事務局スタッフが補足しています。

### ◆第一回◆ 豆腐編

夏本番を目の前にし、冷や奴のおいしい季節というところで、「心染通信」第一号を飾るテーマは『豆腐』です。

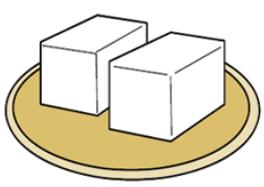
豆腐は、遣唐使によって日本に伝えられたともいわれ、まずは精進料理として用いられた、お坊さんの食べものでした。その後、貴族社会や武士社会に伝わり、江戸時代中期頃には、庶民の食べものとして広く普及しました。

いかに豆腐が庶民の生活に身近な食べものとして親しまれていたかを、「豆腐」が登場する『甲府い』『鹿政談』『徂徠豆腐』『酢豆腐』『味噌蔵』の五つの落語を紐解きながら、解説します。

**山本 進**  
落語研究家・芸能史研究家  
1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究にいそむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻りに顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。



## 第一話 甲府い 豆腐屋の伝吉



私が子どもの頃、少くとも戦前の昭和十年代までは、近所に豆腐売りが来ていました。ラッパの音と、「とうふうい、とうふうい」という売り声を懐かしく思い出します。豆腐屋の売り声をメインテーマにした落語に、『甲府い』という噺があります。甲府から出てきた伝吉という男が、空腹のあまり店先のおころを盗み食いしたところを店の者に見つかってしまい、財布をすられ

一文無し。哀れに思った主人は豆腐屋で雇うことにしました。伝吉は精を出して働き、そんな伝吉を主人夫婦は大層気に入る、娘の婿となつて暮らすお話です。

とうふうい、  
ごまいり、  
がんどきき…  
伝吉の売り声です。江戸時代の豆腐屋は、「棒手振り(ぼてぶり)」といつて、豆腐を水に浮かせた平たい木桶を、天秤棒で担いで売り歩く

いわゆる行商スタイルがメインでした。その頃の行商人は、「一色商い(ひといろあきない)」といって、食材や生活雑貨など一つの品物を専売するものが主流で、売りものによつて言葉や抑揚などが様々な売り声を上げていきました。豆腐売りのおじさんと「何にして食べる？」と聞かれ、「冷や奴」と言えば奴切り、「冷や奴」と言えば奴切り、「御御御付け(おみおつけ)」と言えはさいの目にと切ってくれました。そこまでがサービスの一環でした。

先々の、時計に  
なれや、小商人  
(こあきうど)

「あの豆腐屋さん来たから〇〇時だ。」と、町の時計代わりになって

【出典】地域雑誌「谷中根津千駄木」10号(1986年12月20日)



初めて一人前の商人だという意味の川柳です。伝吉もこの川柳の心がけで、豆腐屋は大繁盛。故郷を出るときに願をかけた、その願ほどこきに甲府へ出かける旅姿の伝吉を見た長屋の連中が、「豆腐やさん、どちらへ？」すると、いつもの売り声の節で…

大仏に  
鹿の巻筆  
(しかのまきふで)  
春日灯籠に  
町の早起き  
奈良の大仏から、春日灯籠までは実際にある奈良名物ですが、最後に「町の早起き」が奈良の名物として挙げられているのは何故でしょうか。奈良には御神鹿(みかみか)といつて、春日大社の使いとして鹿を大事にする風習があり、鹿を殺すと罰せられるほどでした。朝なんらかの理由で鹿が庭先で死んでいるのを見つけると、「隣はまだ寝ているから」なんて、押しつけられちゃア堪らないといふので、奈良の町全体が早起きになつちやうたという訳です。「そんな奈良の町で、一番の早起きは豆腐屋です。」と、枕から本題へ導入するのです。豆腐屋は辺りがまだ薄暗い頃から起き出し、朝食に間に合うように、朝作った豆腐を朝に売る。昔は町一番の早起きの豆腐屋さんがいたからこそ、朝食に温かい味噌汁が飲めていたって訳ですね。

豆腐は朝食に欠かせない食材のため、必然的に豆腐屋は早起きだったわけです。

『鹿政談』に登場する豆腐屋と兵衛は、ある朝店先のきらず(おから)を食べていた鹿を犬と間違え、薪を投げつけ殺してしまいました。当時は鹿を殺せば即死罪。お奉行所へ引き出されますが、正直者で通る兵衛を何とか助けようとす名奉行の慈悲深いお裁きにより、命拾いをするといってお話です。「奈良」「鹿」「きらず(おから)」

町一番の早起き  
鹿政談(しかせいだん)  
鹿を殺せば即死罪。お奉行所へ引き出されますが、正直者で通る兵衛を何とか助けようとす名奉行の慈悲深いお裁きにより、命拾いをするといってお話です。「奈良」「鹿」「きらず(おから)」

### 第二話 鹿政談

豆腐屋さんは  
町一番の早起き



ちなみに、キーワード三つ目の「きらず(おから)」はオチの鍵を握っています。

**斬「与兵衛待て、その方、商売は豆腐屋じゃの」**  
 斬「はい」  
 奉行「斬らず(きらず)にやる」  
 与兵衛「はあ、マメ(健在)で帰ります」

**用語解説**  
 ●大仏に、鹿の巻筆(しまきまき)で、霞(あられ)酒、春日灯籠に、町の早起き  
 ……奈良の名物を集めてつくられた歌。  
 大仏(東大寺の大仏)鹿の巻筆(奈良の伝統工芸品。鹿の毛でつくられた毛筆のこと)霞酒(近世日本で流行った奈良の酒。非常に甘く、口当たりがよいものだった)春日灯籠(奈良の春日大社に多くある灯籠)



**第三話 徂徠豆腐(そらい どうふ)**  
**おからは 庶民の救世主!?**

豆腐を作る過程に必ずできるおから。しぼり粕として捨てられてしまふようなものですが、それでもなお、栄養価もあり、腹にたまる食べものとして、貧乏人の生活の支えになっていました。おからが裏長屋に住む貧乏学者の空腹を満たし、後に偉い学者へと出世させる『徂徠豆腐』という斬がありませぬ。江戸

翌日も同じようにペロリと食べてツケにした

徂徠は豆腐を買う四文の(せに)もありませぬでしたが、七兵衛さん差し入れもしてあげました。幕末の頃「豆腐一丁」四文が相場であったと、『値段の風俗史』という本に記されています。

**用語解説**  
 ●荻生徂徠(おぎゅうそらい)…実在した江戸中期の儒学者。落語では苦節しながらも、最終的に幕府御抱えの学者になる様子が描かれています。『週刊朝日編。朝日新聞社出版。』

**第四話 酔豆腐(すどうふ)**  
**その日に買って、その日に食べるが鉄則**

豆腐が主役である落語で有名なのは、『酔豆腐』です。上方落語でいう『ちりとてちん』といえども、ご存知の方もいるかもしれませんね。男連中が集まって一杯やろうという話になったが、酒はあるが肴がな。そこで、昨夜豆腐を買ってあったことを思い出したものの、暑気さなかに、鼠(ねずみ)入らずにしまっておいたせい、せつかくの豆腐がすっかり腐っていました。

当時の四文は、ざっと今の百円に相当すると計算できます。豆腐一パック百円と考えると、だいたい今の相場と合っていますよね。昔は七兵衛さんのような、困っている人を見ると助けずにはいられないという人が、近所に必ず一人や二人はいたんですね。困った時はお互い様、それが長屋の人情の大元なんですよ。

ここで、腐って酸っぱくなってしまう豆腐を、近くを通りかかった取り屋の若旦那に、あなは食通だとおだてて食べさせてしまおうとこころが、いかにも落語らしい面白さです。落語には、気取り屋、知ったかぶり、おちちよこちよいな、私たちの身の回りに一人はいそうな人物がよく登場しますね。冷蔵庫などない江戸時代、食べものを腐らせない

あー、黄色くなっちゃった。ずいぶん毛が生えた

なんか酸っぱいにおいがする

ための知恵は、「その日買ったものは、その日に食べる。」これが鉄則です。そんな時代背景を考えた鼠入らずにしまっようなんで考えること当然です。

**第五話 味噌蔵(みそくら)**  
**季節を楽しむ**

昔から食べものそれぞれ「旬」により、季節の移り変わりを感ずることでできるのは、日本に生まれ育った有り難さのひとつです。一方、豆腐は一年中食べられる食材です。だからこそ、食べ方を変えることで、季節感を生み出す訳です。冷や奴といえど夏、湯豆腐は冬。春を感じさせる豆腐料理として、『味噌蔵』という斬に「木の芽田楽」が登場します。

**香頭 木の芽田楽**  
 まだちよいと時期が早いんじゃないか? どっか、商いしてますか? 『それがあの、角のカラ屋さんに田楽あり』って出てんです

**用語解説**  
 ●カラ屋さん…この店の小僧は、いつもおからばかり買ひに行かされるので、豆腐屋ではなく「カラ屋」だとばかり思っている。

自体、そもそも野暮の骨頂でしょう。ましてや、夏の暑い時期に、密閉された鼠入らずにしまっようなんて、腐るのも当然です。



『味噌蔵』という斬は、ドケチな味噌屋の主人の留守中、これはチャンスだと香頭が勘定をごまかし、ご馳走を食べ放題のドンちゃん騒ぎ。普段の儉約生活の鬱憤を発散しようとするお話です。香頭は、豆腐屋に木の芽田楽をどんどん届けさせます。木の芽田楽とは、木の芽味噌を豆腐に塗り火で焼く料理です。田楽といえど、寒さを凌ぐ冬の食べ物なので、訪れを知らせる食べ物です。豆腐は一年中食べられる食材だからこそ、調理方法を工夫することによって、季節感を楽しんでいたようです。素材として味がシンプルで、調理方法によって変幻自在な豆腐は、庶民に大変親しまれた身近な食べ物だったからこそ、庶民の暮らしを描く落語にも多数登場するのです。

この店の小僧は、いつもおからばかり買ひに行かされるので、豆腐屋ではなく「カラ屋」だとばかり思っている。

# 豆腐と日本の食生活

## 江戸庶民とたんぱく質源



江戸庶民は一汁一菜が基本で、ご飯に味噌汁と香の物、せいぜいおかず一品が一般的。毎食におかずがつくものではなかったようです。一日の必要エネルギー量を、ご飯から確保することばかきたとしても、たんぱく質は不足しがちだったと推察できます。ご飯中心の食事。そのため、たんぱく質源の大半はご飯自体のたんぱく質でした。ご飯一合(三三〇g)のご飯茶碗約二杯分(約二八〇g)のたんぱく質は約八・三g。では仮に、現代の成人男性がご飯だけで一日の食事摂取基準\*を満たすためには、どれだけの量を食す必要があるのでしょうか？正解は六合以上計算になります。これは、ご飯茶碗約十二杯分以上に相当し、現実的に食べられる量ではありませ

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く

### 食文化 豆腐編 vol.01

落語研究家 山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務局長の管理栄養士が時代背景や栄養の視点から掘り下げて解説します。

せん。さらに、昔ご飯を十分に食べられる家庭がどれだけあったでしょうか。

【同量のたんぱく質を摂るには？】  
 ご飯2.5合(ご飯茶碗約5杯分)  
 2.5合(825g)：約70.8g  
 豆腐1丁  
 1丁(300g)：19.8g  
 真いわし1尾  
 1尾(100g)：19.8g  
 【参考】日本食品標準成分表2010

## ご飯+プラス 豆腐が鍵をにぎる！

豆腐は、大豆の栄養素をほぼそのまま引き継ぎ、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む、栄養価の高い食材です。消化率が約六〇%と、消化の悪い大豆も、豆腐に加工することで消化率が約九十五%にアップします。

アミノ酸スコアというたんぱく質を構成するアミノ酸のバランスを評価する指標があります。体内で合成することができないアミノ酸を必須アミノ酸といい、食品から摂取しなければなりません。ご飯だけではアミノ酸は不足する必須アミノ酸はリジンです。それに対し、豆腐はリジンを多く含みます。よって、ご飯と豆腐を一緒に食べることで、ご飯に不足するリジンを補うことができ、アミノ酸スコアは一〇〇になります。

【ご飯と大豆製品の食べ合わせ】

大豆製品

豆腐が、ご飯だけ食べると不足するリジンを補完し、アミノ酸スコアは100になります。

## 豆腐料理 283品

豆腐が庶民の生活に定着したのは江戸時代。豆腐は、切っても切れない生活の証。切っても切れない生活の証。切っても切れない生活の証。

## 「豆腐百珍」に紹介されている「苞豆腐(つとどうふ)」を再現し、甘酒を使った暑い夏にぴったりの豆腐レシピにアレンジ♪夏バテで食欲がないときは、食感がよく、良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な「豆腐」はおススメです！

### \*「苞豆腐」のカプレーゼ レモン爽やか甘酒ソース\*

甘酒のほんのりした甘さと、レモンの酸味が爽やかなソース♪豆腐は食感がよく、夏バテの時も食べやすい食材です。フレッシュなトマトの赤が食欲をそそります！



- ◆作り方
- 1 一包豆腐(「豆腐百珍」のレシピを再現しました！) 豆腐を水切りする。(最低でも30分間) ※水切り方法 電子レンジ(500W)で2分30秒加熱後、キッチンペーパーでくるみ、重しを乗せて30分間水切りをする。
  - 2 すり鉢に、水切りした豆腐、甘酒、食塩を加え、すり棒で滑らかになるまで、よくする。
  - 3 2の豆腐を巻き簾に棒状になるように巻き、糸で結ぶ。
  - 4 20分間蒸し、蒸し上がったそのまま冷ます。
  - 5 冷めたら、1cm幅に切る。
- 甘酒ソース—  
材料をすべて混ぜ合わせる。
- 盛り付け—  
苞豆腐とスライスしたトマトを交互に盛り付け、ソースをかける。飾りに、パセリを散らして完成。

ポイント  
甘酒ソースは、鶏の胸肉などのお肉にかけてもおいしい！  
ドレッシングとしても幅広く使えます！

- ◆材料(2人分)
- <苞豆腐>  
 ●豆腐 一丁  
 ●甘酒 大さじ1  
 ●食塩 1つまみ
- <甘酒ソース>  
 甘酒 大さじ1  
 レモン汁 大さじ1/2  
 オリーブ油 大さじ1/2  
 食塩・コショウ 少々
- トマト 中サイズ1個  
 ●パセリ 適量

甘酒は夏の栄養ドリンク！！

江戸時代、「甘い、甘い、あ〜ま〜ざ〜け〜」などの文句の、甘酒売りは夏の風物詩でした。甘酒は俳句においても夏の季節。夏に冷やした甘酒を、栄養ドリンクとして暑気払いに飲む習慣があったそうです。米麹から作られた発酵食品の甘酒は、エネルギーにすぐ変換されるブドウ糖を多く含み、その他ビタミンB群、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸類も含み、その成分は栄養剤としての点滴とほぼ同じであることから、「飲む点滴」と呼ばれるほどです。

六つに分類し、評価して調理される「尋常品」「調理性が高い。庶民が手にしやすさ、しかも栄養価も高い。豆腐は庶民の食卓を支えた万能な食材だったわけですね。

「通品」。見た目、風味が優れた「佳品」、一風変わった調理法の「奇品」。奇品よりさらに奇に優る「妙品」、妙品より優る「絶品」の持ち味を活かして、豆腐の持ち味を「絶品」があります。

豆腐は季節を問わず、手に入る点でも、他が食材に勝るところも、ピラ多様なレシンので

【出典】『豆腐百珍(とうふひゃくちん)』天明2年(1782年)福屋主人何必勝(すいきょうどうじんかひつじゅん)の戯書で著されているが、大阪で活躍した家来者の曾谷川(そうがわ)の著述とされる。版元は大阪の華屋坐落屋善七。この本は好評を博し、「豆腐百珍続編」、「豆腐百珍余録」などの続編が刊行され、さらに海防や、甘酒の百珍本が刊行されるなど、料理本ブームの先駆けとなりました。