

## 栃尾のあぶらげ（揚げ豆腐）

長岡の揚げ豆腐「栃尾あぶらげ」は、非常に大ぶりで、外はサクサク、中はふんわりとした食感が特徴です。栃尾あぶらげは1枚が長さ約20センチ、幅約10センチ、厚さ約3センチで他の似たような油揚げ商品よりもかなり大きいサイズです。日本料理に詳しい人なら、「あぶらげ」という言葉が揚げ豆腐の一般用語である「油揚げ」の異なる言い方であることに気づくかもしれません。

### あぶらげ起源物語

あぶらげは、江戸時代（1603年～1867年）に長岡市北東部の栃尾で発祥したと考えられています。どのように誕生したのかは不明ですが、近くの秋葉神社の神官が豆腐屋に依頼し、大勢の参拝客のために作ったのが始まりとの説があります。その他、越後の国（現在の新潟県）の三大馬市場の一つであった栃尾で、馬の取引のため集まる人々への酒のつまみとして開発されたという説もあります。当時は書面による契約書に署名するのではなく、馬主と商人が飲食をしながら商談し、口頭で契約することが一般的でした。

### 生産

栃尾あぶらげは一度揚げて膨らみを出し、二度目に揚げると外がパリッと仕上がります。最初に、上質な木綿豆腐を約110℃で15～20分揚げます。そうすると、豆腐はゆっくりと調理され、サイズが非常に大きくなり、独特のふわふわとしたスポンジのような内側の食感が生まれます。次に、約175℃に熱した油が入った専用フライヤーで数分間揚げると、特徴的なパリッとした外側に仕上がります。調理が済んだあぶらげを鍋から取り出し、棒で串に刺してラックに置き、冷まして余分な油を取り除きます。各店、それぞれ独自の豆腐レシピや揚げ方があるため、味や食感が微妙に異なります。

### あぶらげの楽しみ方

栃尾あぶらげは、豆腐屋さんで揚げたてを味わったり、郷土料理店で注文したり、調理済みのものを購入して自宅で温めたりすることができます。イートイン可能な店ではあぶらげを一口サイズにスライスし、醤油、味噌、味塩などのトッピングを添えて提供します。パック入りのものを購入してご家庭で調理する場合は、表面のパリッとした食感を残すためにフライパンで温め直すことをおすすめします。なお、袋入りあぶらげは冷蔵保存し、5日以内に召し上がりください。