

ご主人が栽培した大豆を中心に使用して、身体に優しい豆腐などを作る森 友実さん。
おすすめの「白ほたるギフトセット」を、ぜひどうぞ！

自然が好きで、軽井沢が気に入って都内から移住して、こだわり豆腐などを作る森友実さんを訪問しました。豆腐店開業に向け、当初は周囲のほとんどの人に反対される中、ご主人だけは応援してくれたそうです。

◇「白ほたる豆腐店」ってとてもステキなお名前ですが、ネーミングの由来を教えてください。

☆いろいろ考えたんですけど、「白」は浄化の色ですし、ここが「ほたるの里」なので、組み合わせて「白ほたる豆腐店」に決めました。豆腐の白とも合っていますよね。可愛い名前ですよ。

◇都内から軽井沢町に移住されたとのことですが、軽井沢に決めた理由はなんですか？

☆私は静岡県、主人は愛知県名古屋市出身なのですが、結婚して東京へ行くことになったんですね。しばらく賃貸で暮らしていたんですけど、「家建てようよ」という話になった時に、主人が田舎に住みたいという思いがあったので、東京から通勤圏内で探しました。たまたま目にした雑誌に軽井沢が載っていたので「ちょっと行ってみようよ」とことで主人と来たんですね。その時、軽井沢に特別な思い入れはなかったのですが、直感で「ここに住みたい！！」って思っちゃったんです。その思いを主人に話して、軽井沢に住むことが決まっちゃいました(笑)。不動産屋しか知っている人がいなかったのに(笑)。

◇お豆腐屋さんをやる前の職業を教えてください。

☆東京で働いていたのですが、軽井沢移住を決めた時に主人から「今のトモが田舎に住んでも、やりがいのある仕事はできないんじゃない？何か技術を持ってから行った方が楽しく暮らせるんじゃないのかな。」と言われて、考えちゃいましたね。それで、パソコンを操作して鮮やかな絵を描くのが好きだったので、そういう技術を身につけたいと思い、社会人学校に通い始めました。軽井沢に家を建ててから数年間は、週末だけその家で過ごし、平日は、都内で働きながら、夜は社会人学校に通う生活をしていました。

その時はご主人も東京で仕事をされていたのですか？

そうです。私が社会人学校で資格を取った後、キャリアを積むためにウェブ制作の仕事が少しずつやり始め、そろそろいいかなって時に東京での仕事をバシッと辞めて、二人で軽井沢に移住して就職しました。

その後に、群馬のお豆腐屋のお師匠さんと出会ったのですか？

はい。念願のパソコンの仕事に就けて、仕事自体はとても楽しかったものの、長時間ディスプレイを見ていたせいで、いつも体調がすぐれなかったんです。「せっかく田舎に移住



したのに、朝から晩までブラインドを閉め、体調を崩してまで、何しているんだろう？朝早く起きて、夜早く寝て、体を動かす仕事をしたいな。」と思い始めました。段々と自分への違和感が増してきて、会社での女子会で「来年こそは私が本当にやりたいことをやるの！」って宣言していたんです。本当の思いを口にしたからか、その後から不思議な縁が繋がりはじめました。すぐ翌月に、当時通っていた都内のマクロビ料理教室で「群馬県のお豆腐屋さんが後継者をさがしているよ」という話を聞いたんですよ。すぐに場をセッティングしてもらい師匠に会いに行き、その場で「私にやらせてください」と言っていました。後で考えてみると、豆腐屋の仕事は、まさに私が望んでいた「朝早く起きて夜早く寝て体を動かす」仕事でした。主人は「トモがやりたいならいいんじゃないの」と言ってくれました。

ご主人、心が広いですね。お豆腐屋さんになるっていうのも直感で？

そうですね。頭で考えていたらできなかつたと思います。全国で、豆腐屋はこの10年で約1,300軒位閉じているそうなのですが、そんなことを知っていたら、怖くて絶対やりたいとは思わなかつたと思います。

本当に予備知識みたいなものも全くなくなって感じで飛び込んだんですね。

そうですね、私らしいというか（笑）。

友実さん本当に前向きですよ。

◇スーパーに行くと、お豆腐って安いものから高いものまで様々ありますが、労力に比べるとすごく安いイメージがあるのですが、実際いかがですか？

☆そういう風に思ってくれて、ありがとうございます。それに対してお金を払うのはお客さまなので、どこに価値を見るかっていうのは自由だとは思っています。天然にがりを使うには、ある程度豆乳の濃度がないとまず固まらないのですが、いろんな凝固剤を使えば濃度が低くても豆腐にはなります。国産大豆は価格が外国産大豆の数倍。それで無農薬、無肥料だったらもっと価格が上がります。

お豆腐屋さんを始めるにあたって、儲かるとかそういうことを意識したりっていうのはありますか？

そういうことを全く考えたことがないんです。よく、経営者さん達から「原価率いくらの？」とか聞かれるんですけど「わかりません」と言います。でも決して、適当にやっているわけではないんですよ。

生活できる範囲で楽しんでやられているんですね。



◇豆腐の製造工程を簡単に教えてください。

☆自家栽培の大豆を収穫して、選別してってところから始まりますが、まず豆を洗いお水に漬けます。

その後、加水しながら大豆をすり潰し、煮て、それを絞って豆乳とおからに分けます。豆乳を適温にしてにがりを入れて固めます。次にそれを細かくして、型に詰めて水抜きすると木綿豆腐ができます。

何時位に起きるんですか？

夏は3～4時、冬は5時頃までには起きますね。店頭販売の他に、レストランやホテルからのご依頼などがあり、作る量は日によって違います。なので、にがりのデータを毎日取って、最小限、少量から多品種を作れるように作り方を工夫しています。小さなボウルでも、大きな桶でもできるように。

すご～い！そのデータが今に至っているわけですね。

日々の積み重ねですね。今でも毎日ちょっとずつ変えているのでメモしています。時には失敗もありますが、そこからの学びが多くて「こうするとこうなるんだ」というのが分かるので、次に新しいことをやる時にすごい参考になるんですよ。だから、失敗の8割位は失敗じゃないっていうか。

なるほど、次に繋げられるんですね。

そうなんですよ！それがすごく分かってきたので、失敗に対しても前向きになれましたね。何一つ無駄がないじゃん！！みたいな。めっちゃ楽しいってなりますよ（笑）！やればやるだけ、どんどん分かってくるので、それがすごいおもしろくて。1人なんで、何でも自由に出来るじゃないですか。失敗した責任も自分にありますが、失敗とは言わないというか。それがおもしろいです！

いいですね、前向きで！

◇お豆腐を作っている最中に、気をつけていることやこだわりなどはありますか？

☆異物混入には気をつけています。そのほかには、作るときの自分を元気な状態に保つことですね。起きたてでも日によって心のテンションが全然違うんですよ。会社員の時は気づかなかったんですが、豆腐を作るようになって、同じ条件でも豆腐が固まる日と固まらない日があって、その違いは何かって考えたときに、自分しかない！って思ったんです。考えてみたら、雑念ってたくさんあるんですよ。そこをクリアにしてから始めるっていうのがこだわりですかね。

人間だから、なかなかいつも明るくって難しいですよ。ストレスとかも少なからずありますもんね。

ありますね。疲労や睡眠不足とかもありますし、一番は焦りかな。開店まであと何時間だから、逆算してあれしなきゃ、これしなきゃっていうのがすごいあるんですよ。焦って作ったのは最悪ですね。せっかくお豆腐さんになってくれた大豆さんも可哀相です。豆腐になってくれたのに、私が台無しにしちゃいけないって思います。

◇お豆腐の魅力とか美味しい食べ方ってありますか？

☆そのままお塩をふって食べていただきたいですね。岩塩とかだと、お豆腐の軟らか食感とジャリジャリ食感がすごいたまらないです。なるほど、オススメの食べ方ですね。はい。お豆腐の魅力は、シンプルだからこそやっぱりお豆の味ってすごい楽しめると思うので、甘みだったり旨味だったりギョッと詰まっているんですよ。寄せ豆腐はクリーミーだし、木綿豆腐だとギョッと詰まっていてそれぞれ特徴があります。栄養も豊富で魅力がいっぱいです（笑）。

そうですね！確かにアレンジできますもんね。

和にも洋にもお菓子にもなるんですよえ。

レシピもホームページに掲載されていたのを拝見しましたがけれど、本当にいろいろアレンジできるんだなあと思って。

そうなんですよ。

◇販売されている商品を教えていただけますか？

☆豆腐は、木綿豆腐、寄せ豆腐、そば豆腐、ごま豆腐、青大豆・赤大豆・黒大豆の寄せ豆腐。揚げ物は、厚揚げ、油揚げ、五目がんも、たまねぎがんも、生姜がんも、ゆり根がんも（冬季限定）、おから、豆乳です。青大豆・赤大豆・黒大豆にもそれぞれおからと豆乳ができます。

種類もいっぱいあって。

そうなんですよ。季節商品もあって。

一人で大変ですね～。豆腐店から約1.5kmの場所にある、農産物直売所「発地（ほっち）市場」にも「白ほたるキッチン」というお店を出しているんですよ。

そうなんです。

そちらで販売されている商品もご紹介していただけますか？

白ほたるキッチンは、豆腐店が作るヘルシー&ヴィーガンメニューのお店がコンセプトです。

商品は、植物性食材を使った、体に良いメニューを提供しています。

お豆腐スイーツとして「飲むお豆腐」があります。いちご・りんご・ブルーベリー・黒ご

ま&きなこ。全部、長野県産果実、ほとんどが軽井沢産を使っています。ストローでお豆腐を飲むんです。

それも友実さんが開発したのですか？

はい、そうです。全部、自分で考えたメニューです。クリーミーなお豆腐にシロップやジャムをかけても美味しかったので、思い切ってお豆腐を潰してスイーツにしちゃったんですよ。いろんなお豆腐屋さんが見に来て「あり得ない、その発想！」って言われました。地産地消の考えから、軽井沢産のいちご・ブルーベリーなどをいつも同じ農家さんから買っています。軽井沢のアピールにもなるし「いいなあ」と思って。主人が育てた小麦でお豆腐パンも焼いています。そのパンを使ったバーガーは、たまねぎがんもをパテにして、高原野菜と豆腐ドレッシングや豆乳ソースをかけた人気商品です。酵素玄米のおにぎり、豆乳味噌汁やおでんなど、お豆腐と揚げ物をいっぱい使ったメニューを出しています。料理のプロではないのですが、お豆腐をアレンジして楽しむ、いろんなアイデアが浮かんできます。それがすごい楽しくて（笑）。ここ「白ほたる豆腐店」は6年目。「白ほたるキッチン」ができてから3年目位なんですけれど、それまでは豆腐ばかりを作る毎日だったんですが、キッチン店が始まったことで、食材を集めたり、包材を決めたり、スタッフでも作れるようにレシピを決めたり。それがすごいおもしろいですね。自分が考えたメニューの注文が入ると嬉しくて（笑）。



そうですね～。「白ほたるキッチン」でも、お豆腐は販売していますか？

少し売っています。

がんもなども？

大量生産できないので、数量限定の木綿豆腐や揚げ物は、豆腐店の店頭販売分を用意するのが精一杯です。キッチン店はお豆腐を使ったメニューの飲食がメインです。

◇オススメの商品は何ですか？

☆それぞれ商品にストーリーがあるので、全てオススメですね。

「これ！」って選ぶのがないほど全部オススメなんです。

はい。よくお客様からも「オススメは？」って聞かれるんですけど、結局全部説明しち

やうので「全部かよ〜」って言われることがよくあります（笑）。



◇大豆は、自家栽培しているということですが、お豆腐で使っているのは全量その大豆を使っているのですか？

☆いいえ、まだ現時点では7割位ですね。足りない分は、主人の農業大学校の友人で、無農薬や自然栽培で作っている人から集めています。

全量、国産ですね。

全部、長野県産です。

栽培面積はどの位ですか？

大豆畑は約3.3haです。

広いですね〜。大豆の品種は？

メインは長野県地豆のナカセンナリで、揚げ物に使うエンレイや、黒大豆・青大豆2種・赤大豆も作っています。

◇友実さんは大豆栽培にどう関わっていますか？

☆電気柵を張ったり、雑草を刈ったり。主人が機械で播種した後、地上に出ている種をひとつずつ埋没させたり、細かい作業をやっていきます。収穫作業や、手選別など地味な作業も多くて、年中関わっています。

さすが農業女子ですね〜！

そうですよ〜！！

この大型の機械は買ったんですか？

はい。私が豆腐屋を始めて1年半後に主人も脱サラしたんですね。それまでは、企業のネットワークを任されていて、このままいけば安泰だと思っていたんですけど、それが崩れました。「本当に辞めるの〜？」って感じでしたね。でも私が豆腐屋をやりたいって言ったときに、全く反対もせず受け入れてくれたので、今度は私の番だと思うようにしました。ただ実際は、まだローンもあるし、主人の脱サラを受け入れられない自分もいました。主人は主人で、農家になることを真剣に考えて、軽井沢の気候で大豆が育つか自分で試したり、毎日は通えないけど、農業大学に必要な授業の日は通ったり、書籍を沢山読んで勉強を重ねて、彼なりに準備をしていたんです。会社勤めをしながらちよとずつ。大豆を作る土地は、1軒ずつ地主さんに電話したり、辺りを散歩しているおばあちゃんに「大豆を作りたいんだけど、ここの土地の持ち主さんを知りませんか？」って聞いて、お土産に豆腐を持って1軒ずつ回ったりしていました。何とか少しずつ土地をお借りできていって。じゃあ、最初は小さかったんですね。

はい、小さかったです。それが年々徐々にですけど広がっていきました。「あそこの豆腐屋の人？大豆作るの、いいね」と言って応援してくれる人もいたし、私も必死で接客していたので、だんだん地元の方と知り合いになれて、「今、主人、土地探しているんです

けれど」ってお客さんに言ったりとかして、徐々に集まって今3.3haになったんです。

◇毎日お忙しくされていてストレスもあるって先ほどお聞きしたのですが、ストレス解消法って何かありますか？趣味とか。

☆趣味はですねえ（ちょっと考え込んで）、趣味というのかは分かりませんが、新しいメニューを考えるのが好きですね。あとは読書も大好きなんですけれど、今は読むと寝ちゃうので（笑）。最近は、寝るか仕事しているかのどちらかですね。冬季は、春からのメニュー準備のため他店を見に行っって、勉強しています。

新作の下見ってということですね。

はい。あとは試作していますね。ひたすらキッチンにこもって。試作がすごく好きなので、それが趣味って言えれば。まだまだ商品化していないものもいっぱいあるんですよ！

そうなんです～！温めている商品があるんですね。楽しみ～！

お蔵入りしたものが、これから出てくるかもしれない（笑）。

楽しみですね。

はい。

◇お店に見えられるお客様は固定客の方が多ですか？県外の方とか？

☆いろんな方がいらっしゃって、固定客の方ももちろんいらっしゃるし、紹介で来たとか、テレビや雑誌を見て来たとか、この辺走ってたら目に留まったから来てみたとか、いろんな方がいらっしゃいますね。観光地で女の人が豆腐を作っているっていうこと自体が珍しいらしくて。いろんな方が訪ねてくるんですね。

◇今後、新たに始めたいことや夢などはありますか？

☆主人と、自然で遊び、身体の中と外から元気になる「白ほたるランド」を作りたいと話しています。大豆を育てて収穫する農業体験や、豆腐作り体験をしたり、昨年から実際に少しずつ始めたのですが、身体を元気にする癒やし処にもしたいね、と話しています。地球さんを本当に明るくしたいなあって思っているんですよ。そのために、まずは自分が明るく有り続けること。そこから生み出すお豆腐さんが光の元であることが大切。それを食べた人の体が元気になり、それが連鎖して地球さんが明るくなってくれたらいいなと思うので、そのお手伝いをしていきたいと思っています。だから今でも主人は、私が、心配・焦りや疲労などのマイナス感情を垂れ流すことに対して、とても厳しいです。豆腐屋は毎日、全身全霊でやらないとできない仕事なんです。やっぱり女性の仕事じゃないかもしれないなあって思ったりもします。重いし、暑いし、寒いし、冷たいし。

そうですね、冷たいってイメージがありますよね。

はい、本当に冷たいです。そんな厳しい日々でもマイナスの感情を垂れ流さず、手放して、芯から明るい自分で豆腐作りに携わり、強く明るくあろうと日々本気で取り組んでいます。

◇お豆腐や揚げ物を購入したい場合は、どのようにしたらいいですか？

☆メールやFAX、お電話でお受けいたします。

◇お店の営業時間を教えてください。

☆冬は10時～15時までやっています。春からは10時～商品がなくなるまでです。月・木曜が定休日です。発地市場の「白ほたるキッチン」の営業は？4～11月は無休で、12～3月までが水曜日定休です。

◇宣伝したいことなどありましたらどうぞ。

☆おすすめの「白ほたるギフトセット」っていうのがありまして、3,200円（税別）です。白ほたるキッチンは、ベジタリアンの方でも安心してお召し上がりいただけるお店です。

ありがとうございます。知らないこともたくさんあって勉強になりました。最後に「白ほたるギフトセット」の商品をご紹介しますか？

木綿豆腐・寄せ豆腐・ごま豆腐の3種類とおから・豆乳・厚揚げ・油揚げ・白ほたるがんも・生姜がんもが入ったセットです。開店時からの人気商品が全部入っています！

友実さんを温かく見守ってくれる大らかなご主人とともに、豆腐作り・販売をされている友実さん。小柄な体からは想像できないほど、毎日忙しく動き回っているとこのことで頭が下がります。毎朝、元気な状態に保つことから始まるというからすごいですね！

とっても気さくで明るい友実さんとの会話はとっても楽しかったです！

軽井沢へ行く機会がありましたら、ちょっと寄り道していきませんか？

今回は貴重なお時間をいただきまして、ありがとうございました。



マッキーがおじゃまします！
関東農政局長野県拠点