

2026 年 9 月 25 日
株式会社 優食

料理家ウー・ウェンさんと考える、豆腐干のある食卓。

優食がトークショーレポートを公開

～中国の豊かな豆腐文化と、季節の野菜で楽しむ豆腐干のヒントを紹介～

株式会社 優食（本社：東京都中央区、代表取締役：Yuen Gabby-Li、以下「優食」）は、2026 年 8 月 27 日（木）に代官山 蔦屋書店 SHARE LOUNGE で開催したトークショー「豆腐干をもっと身近に。ウー・ウェンさんから学ぶ伝統食材」の内容をまとめたコラム「ウー・ウェンさんと考える、豆腐干のある食卓」を、優食 Web サイトで公開しました。

▶ [コラム全文はこちら](#)



代官山蔦屋書店 SHARE LOUNGE で行われたトークイベントの様子

トークショーでは、北京で育ったウー・ウェンさんが、豆腐干について「私の生活には、欠かせない存在です。」と語りました。コラムでは、中国の豊かな豆腐文化、季節の野菜との組み合わせ、細切り・幅広といった形による使い分けを掲載。当日の試食や会場での交流も、写真とともにお届けします。

■ウー・ウェンさんと考える、豆腐干のある食卓

北京で育ったウー・ウェンさんにとって、豆腐干は幼い頃から食卓にあった身近な食材です。

豆腐干（とうふかん）は、豆腐を圧搾して水分を抜いた食材です。

コラムでは、聞き手の田井れい花さんとの対話を通じて、中国の暮らしに豆腐や豆腐干がどのように根づいているのかをたどります。



ウー・ウェンさんが語る様子



試食テーブルに集まる来場者と、料理を提供するスタッフ

■豆腐干を日々の食卓で楽しむヒント

豆腐干は、和えものや炒めものだけでなく、みそ汁、おひたし、スープなど、いつもの料理にも取り入れられます。コラムの読みどころは、家庭で無理なく楽しむための具体的な工夫です。

・季節の野菜と組み合わせる

みょうがやきのこなど、その季節の食材と合わせ、日々の献立へ自然に取り入れる考え方を掲載しています。

・細さや幅で使い分ける

細切りや幅広など、形の違いを食感や調理法にどう生かすのかをひもときます。

季節ごとの楽しみ方や形による使い分け、下処理など、来場者から寄せられた質問へのウー・ウェンさんの回答も掲載しています。

詳しい話と、今日の食卓で試したくなる豆腐干の楽しみ方は、ぜひコラム本編をご覧ください。

■コラム概要

タイトル：「ウー・ウェンさんと考える、豆腐干のある食卓」

公開日：2026年9月25日

公開 URL：<https://yushoku.co.jp/column/20260924-2/>

掲載サイト：[優食 WEB サイト](#)

■トークイベント概要

イベント名：「豆腐干をもっと身近に。ウー・ウェンさんから学ぶ伝統食材」

日時： 2026年8月27日（木）19時00分～19時45分

会場：代官山 蔦屋書店 SHARE LOUNGE（3号館2階）

ゲスト：ウー・ウェンさん

聞き手：田井れい花さん

撮影：斉藤友彦（株式会社 toy）

■会社概要

商号　：株式会社 優食

代表者　：Yuen Gabby-Li

所在地　：〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町一丁目 5-12 CIRCLES 日本橋馬喰町 9 階

設立　：2006 年 2 月

事業内容　：加工食品の開発・販売

HP　： <https://yushoku.co.jp/>

電話　：03-5662-2555 FAX：03-5662-3898

メール　： info@yushoku.co.jp

■本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先

株式会社 優食　担当：松本　電話：03-5662-2555　メール：info@yushoku.co.jp