

こうや豆腐の魅力が広がる新レシピが大集結!

こうや豆腐 #しみじみレシピ コンテスト結果発表!



全国凍豆腐工業協同組合連合会(会長:木下博隆)は、日本の伝統食材であり、栄養満点の和のスーパーフード「高野豆腐」の魅力をより多くの方に知っていただくため、レシピサイト「Nadia(ナディア)」とコラボしたレシピコンテストを12月1日より実施いたしました。

応募レシピ416作品!和風だけではなく、洋風、中華風、韓国風、スイーツなど、こうや豆腐の可能性がグッと広がるアイデア満載の「#しみじみレシピ」を多数ご応募いただき、一次審査、本審査、試食審査を経て、この度入賞レシピが決定いたしました。

高野豆腐のベジタブルカレー

アイデア溢れるみなさんの応募レシピは→ #しみじみレシピ
コンテストサイト:https://oceans-nadia.com/special_sites/contest_kouya-tofu



こうや豆腐の彩りホットサンド

<https://www.instagram.com/p/C36QoKDytcQ/?hl=ja>

材料

- 高野豆腐 4枚
- (A)だし汁 600cc
- (A)砂糖大さじ3
- (A)みりん大さじ2
- (A)醤油大さじ1
- トマト
- キャベツ
- ハム
- チーズ
- お好みの具材

作り方

(所要時間20分 / 2人分)

- ①高野豆腐と(A)を10分程度、煮汁が少なくなるまで煮込みます。
- ②出来上がった高野豆腐の水気をきります。
- ③トマトやハム、チーズ、キャベツなどの具材を挟みホットサンドメーカーなどで温めます。



にーよさん
@neeyochan

子供が料理を少量しか食べないことが悩みで、今回彩りを意識したレシピを考えました。子供は高野豆腐を食べるのが初めてだったのですが、べろっと完食♪次は自分でも作りたいとニコニコ。家族を笑顔にしてくれる機会をいただきありがとうございました！

こうや豆腐 #しみじみレシピ コンテスト



揚げずに簡単! 高野豆腐のから揚げ

<https://www.instagram.com/p/C3Zw4ZxSHQI/?hl=ja>

材料 (3人分)

- 高野豆腐 3枚
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1.5
- 衣
- 米粉 大さじ4
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ4
- 生姜(すりおろし) ひとかけ分
- にんにく(すりおろし) ひとかけ分
- 塩 ひとつまみ×2回 (1.5g)
- こしょう 少々

作り方

- ①高野豆腐は水500ml(分量外)をいれ、ラップで落し蓋をしてレンジ600w3分30秒加熱する。
- ②水などで冷やし、手で触れる温度になったら、高野豆腐を絞り、水分を抜く。手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③醤油・みりんを合わせておき、全体にからませる。偏りがある場合は高野豆腐を手で押して吸った水分を出させる。
- ④衣を全て混ぜておき、3の高野豆腐を入れてまとわせる。
- ⑤多めに敷いた油(分量外)で表面全体を焼く。



*MITSUKI*さん
@fruit.moon0913

このレシピコンテストに向け大量の高野豆腐を買い込み、作りやすくおいしくてヘルシーな食べ方はないか、いろいろな料理を何度も作って研究しました。一緒に食べてくれた家族、こうして評価してくださった審査員の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

子供も喜ぶ!



アイデア
レシピ賞



高野豆腐の親子丼風

https://www.instagram.com/p/C3XS_xiSIXC/?hl=ja

材料 1人分(やや多めなので、小丼×2人分にしても)

ごはん: 200g程度	(A)水: 120ml
高野豆腐: 1枚(キューブ状のものなら5個)	(A)顆粒出汁: 小さじ1/4
玉ねぎ: 小さめ1/4個	(A)砂糖: 小さじ2
卵: 2個	(A)醤油・みりん: 各大さじ1
三つ葉: お好みで	

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに(A)を入れて中火で煮立たせる。
玉ねぎと高野豆腐を入れ、高野豆腐全体に出汁が染み渡ったら蓋をして3分煮る。
- ③溶き卵の半分を回し入れ、蓋をして1分待つ。
残り半分も加えたら再度蓋をして火を切る。
好みの固さになったらごはんのにのせて三つ葉を飾る。



中井かなさん

@kanakai_cooking

高野豆腐ならではのじゅわっとした食感と、お肉の代わりに使える手軽さを意識してレシピを考えました。
アイデア賞を頂けてとても嬉しいです!ありがとうございます。

こうや豆腐#しみじみレシピコンテスト

簡単!時短!



アイデア
レシピ賞



高野豆腐と鶏手羽のかんたん煮

https://www.instagram.com/p/C32WTKFPXAa/?hl=ja&img_index=1

材料 (3~4人分)

手羽元 500g	料理酒 大さじ3
高野豆腐 85g	めんつゆ(4倍濃縮)大さじ3
干し椎茸 12g	塩 小さじ1/3
里芋大3個 485g	砂糖 大さじ1.5
水250ml	

作り方

里芋を一口大にカット。
調味料をよく混ぜて、炊飯釜に全ての材料をセットし、炊飯して完成!



*Nene*さん

@neneblog_nene

まさかのアイデア賞に夫婦でびっくり。とっても嬉しいです!!とにかく簡単に!栄養のあるおかずを作りたい!と料理好きの旦那さんが作ったレシピ。やさしい味付けで美味しく、たんぱく質や鉄分など、栄養をまるっとチャージ!日々、高野豆腐に元気をもらっています。
このたびは素敵な賞を頂き、本当にありがとうございました!