

応募レシピ 417作品！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417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。



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

グランプリレシピ

こうや豆腐の彩りホットサンド

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

★材料（2人分）

A:煮汁

- ・だし汁 600cc
- ・砂糖 大さじ3
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油. 大さじ1

- ・こうや豆腐 4枚

B:お好みの具材

- トマト 適量
- キャベツ 適量
- ハム 適量
- チーズ 適量

★作り方（所要時間：約20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む
- 2.出来上がった高野豆腐の水気をきる
- 3.トマトやハム、チーズ、キャベツなどお好みの具材を挟む
- 4.ホットサンドメーカーなどで温める。



にーよさん
[@neeyochan](https://www.instagram.com/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、ぺろっと完食♪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！

アイデアレシピ賞
お肉の代わりに!



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)

A:衣

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

★作り方 (所要時間: 約15分)

- ①高野豆腐は水500ml (分量外) をいれ、ラップで落とし蓋をしてレンジ (600W) で、3分30秒加熱。
- ②水などで冷やし手で触れる温度にしたら、絞って水分をぬき、食べやすい大きさにちぎる。
- ③醤油・みりんを合わせて、全体にからませる。
※偏りがある時は高野豆腐を手で押して吸った水分を出す。
- ④Aを全て混ぜておき、3を入れてまとわせる。
- ⑤多めの油 (分量外) で、表面全体を焼く。



*MITSUKI*さん
[@fruit.moon0913](https://www.instagram.com/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。

アイデアレシピ賞
子どもも喜ぶ!



高野豆腐の親子丼風

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

★材料 (1人分)

A:煮汁

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

★作り方 (所要時間: 約10分)

- 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。
 - ④溶き卵の半分を回し入れ、蓋をして1分待つ。
 - ⑤残り半分も加えたら再度蓋をして火を切る。
 - ⑥好みの固さになったらごはんのにのせて三つ葉を飾る。
- ※やや多めなので、小丼×2人分にしてもOK



中井かなさん
[@kanakai_cooking](https://www.instagram.com/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。

アイデアレシピ賞 簡単！時短！

高野豆腐と 鶏手羽のかんたん煮

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



★材料 (3~4人分)

- ・手羽元 500g
- ・干し椎茸 12g
- ・里芋大3個 485g
- ・水250ml

・高野豆腐 85g

A:調味料

- ・料理酒 大3
- ・めんつゆ(4倍濃縮)大3
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 大1.5

★作り方 (所要時間：約10分)

- ①里芋を一口大にカット、干し椎茸は、水で戻してスライス。
- ②Aの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](https://www.instagram.com/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！

こうや豆腐普及委員会 コメント

この度は、こうや豆腐 #しみじみレシピコンテストにご参加いただき誠にありがとうございました。和風、洋風、中華風、韓国風、カレー、スイーツにサラダ。調理方法も煮る、焼く、揚げる、すりおろす…など、まさに、こうや豆腐の可能性が広がるレシピを多数ご応募いただきました。

アイデア溢れる応募レシピの中、テーマである「お肉の代わりに」「子供も喜ぶ!」「簡単!時短!」に沿って、一次審査、本審査、試食審査を経て、入賞レシピが決定しました。

グランプリレシピは、こうや豆腐でホットサンドという斬新なアイデアに加えて「子供が喜ぶ!」「簡単!時短!」項目、味においても高い評価となりました。アイデアレシピは各テーマにおける高い得点に加え、味、家にあるもので作れる手軽さもポイントとなりました。

ご応募いただいたみなさまの素敵なアイデアレシピで、より多くの方に「こうや豆腐」の魅力が伝わるのではないかと感じております。改めて多数のご応募、心より感謝いたします。

高野豆腐PRアンバサダー 川田裕美さんコメント



こうや豆腐を使ったオリジナルレシピ「しみじみレシピ」。みなさんのレシピを拝見して、バリエーションの多さに驚きました。お肉のような主食になるのはもちろん、洋風に変身したり、甘〜いスイーツになったり…マネしないともったいない!と思えるものばかりです。可愛く飾りつけすればおもてなし料理にもなりますし、私もこうや豆腐を美味しく楽しく味わって、その魅力を子供達にも伝えていきたいと思えます。多くのご応募、本当にありがとうございました!



川田 裕美 (HIROMI KAWATA)

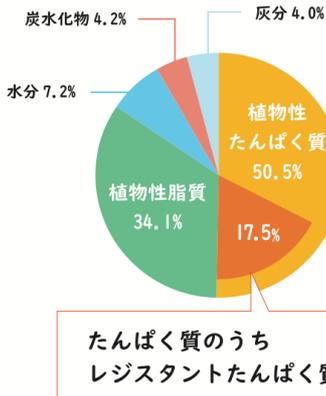
1983年6月22日生まれ、大阪府出身。2006年読売テレビに入社。『情報ライブ ミヤネ屋』『ズームイン!! SUPER』など幅広いジャンルの番組に出演。2015年3月に読売テレビを退社しフリーに転身。現在は日本テレビ系「ヒルナンデス!」水曜日、読売テレビ「ピーチCAFE」にレギュラー出演中。活動の幅は広がりがつづけている。プライベートでは2児の母として奮闘中。

高たんぱく！良質な植物性たんぱくが豊富

「畑の肉」と言われている大豆の成分を抽出・濃縮した高野豆腐は、豊富な栄養素を含んでいます。中でも成分の約半分を占めるのが、良質な植物性たんぱく質。大切な筋肉を作るたんぱく質が豊富（1枚あたりの含有量は牛乳240mlに相当）でフレイル予防に効果的です。さらに、美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分なども豊富に含まれています。



高野豆腐の栄養素



日本食品標準成分表 2020 より

100g あたり	
エネルギー	496kcal
たんぱく質	50.5g
脂質	34.1g
水分	7.2g
炭水化物	4.2g
灰分	4g

カルシウム	630mg
鉄分	7.5mg

レジスタントたんぱく質とは—
体内の酵素でも消化されにくく、食物繊維のような働きをするたんぱく質のことです。腸内で胆汁酸と結合し、ともに排出されるため、余分なコレステロールを減少させると考えられています。

※Ishiguro and Murasawa, Jpn Pharmacol Ther, 44, 613-6 (2016) より、論文を元に新たに作成

低糖質！糖質量は小麦粉の約1/40。

糖質の摂り過ぎは、糖尿病や肥満に繋がる恐れがありますが、高野豆腐は、穀物類やいも類などと比べても、糖質の量が非常に少ないのが特徴。お菓子作りなど、小麦粉の代わりに高野豆腐を使うことで、無理なく糖質をカットできるほか、お肉の代わりとして使うこともできるので、アレンジ次第で、さまざまな健康レシピに活用いただけます。

小麦粉・大豆との糖質量の違い

100g あたり	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム
小麦粉 (薄力粉)	8.3g	1.5g	73.3g	20mg
米国産大豆 (全粒・乾)	33.0g	21.7g	12.9g	230mg
高野豆腐	50.5g	34.1g	1.7g	630mg

日本食品標準成分表 2020より



ご存知ですか？「11月3日は高野豆腐の日」

～高野豆腐で美味しく健康に、新年を迎えましょう～

11月3日は
高野豆腐の日

高野豆腐は和食の代表であり、“日本の食文化を伝え、その素晴らしさを再発見してほしい”“おせち料理で家族で健康な新年を迎えていただきたい”、との想いから、「文化の日」であり、年内残り58日（こうや）である11月3日を「高野豆腐の日」として、記念日に制定いたしました。

※「高野豆腐」の名称は、食品表示基準では「凍り豆腐」と定められていますが、一般的には「こうや豆腐」や「しみ豆腐」の呼び名でも親しまれています。