

信州の特産品「こうや豆腐」の 美味しいヘルシーモーニング



調理長 阿竹 洋樹

こうや豆腐の老舗メーカー
みすずコーポレーション様のご協力により、
長野県の特産品こうや豆腐を使った
ヘルシーメニューをご提供致します。

信州の「食」も旅の思い出に加えてください。



株式会社 みすずコーポレーション

明治35年、信州の気候風土を活かし、天然製法により凍豆腐製造事業を創業。

以来、時代とともに画期的な「膨軟加工法」を発明しこうや豆腐の普及に努めると共に、こうや豆腐の製造を通じて培った大豆加工技術を活かし、油揚げ・味付いなりあげの製造を確立。現在はこうや豆腐と共に経営の大きな柱となっています。

また、自然に恵まれた信州に根ざす企業として、工場からでるあらゆる廃棄物をゼロにする資源循環型工場として取り組みを行っており、長野県環境保全協会より栄えある第一号として認められました。

創業から108年を迎え、みすずが作るこうや豆腐は地元地域の皆様から「みすず豆腐」と呼ばれ親しまれています。



こうや豆腐と切干大根の煮つけ



こうや豆腐と豚ばら肉の根菜煮



こうや豆腐の鳥そば



信州野菜の白和え

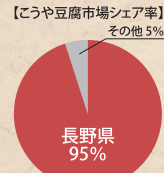


こうや豆腐とひじきの煮つけ



■長野県の特産品こうや豆腐!

こうや豆腐とは豆腐を凍結乾燥した大豆の栄養素が凝縮された食品です。鎌倉時代、高野山の冬の厳しい寒さで豆腐が凍ってしまいました。食べてみたところ、食感がおもしろく美味しいというので、高野山を中心に普及していったといういわれがある伝統食品です。その後、長野県の寒冷な気候がこうや豆腐の製造に適しており一挙に県内に広がっていきました。現在では全国シェアの95%以上を長野県で占めており、長野県の特産品として皆様に愛されています。



■こうや豆腐を食べよう!!

●ナチュラルサプリメント・抗メタボリックフード

カルシウムや鉄分などのミネラルやイソフラボン、そしてタンパク質など栄養素がぎゅっつまっているから、とても体に良い食材です。また、生活習慣病になりにくい体づくりに効果的です。

●ダイエットフード・スキンケアフード

こうや豆腐に含まれる良質なアミノ酸が脂肪を燃焼させやすくするので、ダイエットに効果的と言われています。また、肌つやを良くする鉄分や若々しい肌を保つビタミンEが豊富に含まれています。

●能力アップフード

こうや豆腐には記憶力や学習力を高めるレシチンが含まれています。

