

これ、ホントにこうや豆腐！？今すぐ試したいレシピが盛りだくさん！

#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト 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、栄養満点のスーパーフード「こうや豆腐」の魅力を幅広い世代の皆さまに知っていただくため、「#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト」を実施いたしました。2025年7月1日から9月15日の期間中に、「#夏もこうや豆腐」をつけてInstagramに投稿いただいた184の作品の中から、審査員による厳正なる審査を経て、見事受賞されたレシピをご紹介します。



#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト公式サイト <https://www.kouya-tofu.com/contest2025/>

みなさんのオリジナリティ溢れるパンレシピは、Instagram「#夏もこうや豆腐」でチェック！



こうや豆腐でエビのクルトン揚げ

受賞者：みかりん様



材料
(4人分)

こうや豆腐…… 2～3枚
エビ…………… 100g
はんぺん…… 1枚(90g)
玉ねぎ………… 1/4個

片栗粉………… 適量
酒…………… 小さじ1
塩、こしょう …… 適量
揚げ油………… 適量

作り方

1. こうや豆腐は水で戻して、5mm角に切り、水気を絞っておく。
2. エビは背わたを取り除き、片栗粉と塩でもみ洗いして、水で流し、酒をまぶして、しばらく置いたあと、ペーパーで水気を除く。
3. 玉ねぎはみじん切りにしておく。
4. エビの2/3量とはんぺん、玉ねぎをフードプロセッサーにかける。
5. 残りのエビを包丁で粗くみじん切りにして、4と混ぜる。
6. 手に油をつけて、5をひとくち大に丸めて1のこうや豆腐をかからめる。
7. 油で揚げる。

お好みで、スイートチリソースをつけて召し上がって下さい。



高野豆腐で豚しゃぶパンサラダ

受賞者：片山智子様



材料 (4人分)	高野豆腐……………	2枚	トマト……………	1/2個
	有塩バター…………	20g	キュウリ……………	1本
	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	……………100g	乾燥カットわかめ	……………5g
	ミックスレタス…	80g	好みのドレッシング	……………適量
	卵……………	2個		

作り方

1. こうや豆腐は水で戻して、しっかり水気を絞って、ひとくち大に切る。フライパンにバターを溶かして、こうや豆腐がきつね色になるまで焼く。
2. 卵は沸騰した湯に入れて7分茹で、殻をむいて4等分に切る。
3. 豚肉は、沸騰した湯に入れて泳がせ、氷水で冷ます。
4. キュウリは縦にピーラーで薄く切り、くるくる巻く。トマトは、ひと口大に切る。乾燥カットわかめは、水でもどしておく。

全ての材料を、彩りよく盛り合わせ、好みのドレッシングでいただきます😊

[@nyanko1125](#)



こうや豆腐のサータアンダギー

受賞者：佐野彩香様



材料 (2〜3人分)	こうや豆腐	……………1つ(乾燥時16g)
	ホットケーキミックス	……………1袋(150g)
	卵……………	1つ
	砂糖……………	大さじ2

作り方

1. こうや豆腐を袋に記載された通りに戻す。
(今回は50℃のお湯に2〜3分つけました。)
2. こうや豆腐の水気をよくきる。
(※しっかり絞るのがポイント!)
3. 2をフードプロセッサーやミキサーで細かくする。
4. 3と砂糖を混ぜる。
5. 4とホットケーキミックス、卵を混ぜて食べやすいサイズに丸める。
6. 油を温めて、5を入れる。
(※火は中火で焦げないように焦らず全面揚げる。)
7. 油をきったら完成🍴

[@sayyyk1101](#)

ほかにも、素敵な受賞作品がたくさん！コンテスト公式サイトでチェック！

#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト公式サイト <https://www.kouya-tofu.com/contest2025/>



こうや豆腐普及委員会 コメント

日本の伝統食材である「こうや豆腐」の魅力を、世代を超えた多くの方に知っていただきたいとの思いから、今年度も「こうや豆腐」を食材としたレシピコンテストを実施しました。昨年度に引き続き、「こうや豆腐」をパンに見立て、「アイデアレシピ」、「栄養バランスレシピ」、「簡単・時短レシピ」の3つのテーマを設定し、暑い夏でも美味しく、楽しく味わうことができるレシピを募集しました。

農林水産省大臣官房長賞、長野県知事賞、こうや豆腐普及委員会賞を受賞されたレシピは、それぞれのテーマの趣旨に沿った優れたレシピであり、食材としての「こうや豆腐」の魅力を存分に引き出しています。改めて、多くの方にご応募いただき、心より感謝いたします。

こうや豆腐の魅力がギュッと詰まったサイト



こうや豆腐普及委員会は、こうや豆腐の魅力を広く伝え、その消費促進や啓発活動を行っています。こうや豆腐の栄養価、調理の簡便さ、美味しさをより多くの方に知っていただき、健康的な食生活の推進や、こうや豆腐を用いた食文化の発展に寄与することを目指しています。レシピ紹介やイベント開催など、さまざまな取り組みを通じて、こうや豆腐の可能性を広げ、国民の食生活の改善に貢献していきます。

レシピや栄養コラムなど
こうや豆腐の魅力が
ギュッと詰まったサイト

<https://www.kouya-tofu.com/>



11月3日は高野豆腐の日

11月3日は 高野豆腐の日

ご存知でしたか？ 11月3日は、高野豆腐の日。

高野（こうや）豆腐は和食の代表であり、“日本の食文化の伝承とそのすばらしさを再発見してほしい”“おせち料理を通して、ご家族で健康な新年を迎えていただきたい”との考えから、全国凍豆腐工業協同組合連合会は、『文化の日』であり、年内残り58日（コウヤ）である11月3日を記念日といたしました。

簡単レシピ
idea

毎日にもっと、お手軽に高野豆腐を！

高野豆腐は栄養たっぷり！

高レジスタント
たんぱく



鉄分

カルシウム

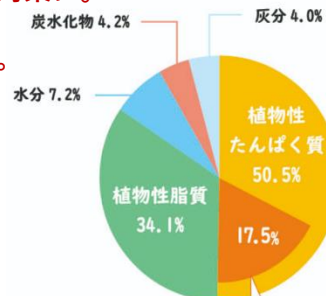
～カット高野豆腐を使った、簡単&時短技をご紹介～

お味噌汁に、カット高野豆腐を
そのまま入れるだけ！湯戻し不要で楽々！
お味噌汁のうまみをたっぷり吸った、
おいしくて栄養たっぷりの1品のできあがり！



高野豆腐は日本伝統のスーパーフード！高野豆腐の栄養価と機能

- 豊富に含まれるレジスタントたんぱく質は生活習慣病対策に。
- 植物性たんぱく質やカルシウム摂取でフレイル予防に。
- イソフラボンが骨の健康をサポート。
- 妊娠中や授乳期の女性に嬉しい栄養素。
- 健康的にダイエットしたい方にもおすすめ。



たんぱく質のうち
レジスタントたんぱく質 ※

※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。