

## 11月3日は高野豆腐の日

もっとおいしく、もっと健康に。

健康と美味しさがギュッと詰まった「こうや豆腐」のサイトがリニューアル！  
 11月1日より「#こうや豆腐でパンレシピコンテスト」も開催

全国凍豆腐工業協同組合連合会（会長：木下博隆）は、より幅広い方に、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」の魅力を知らせていただくため、「こうや豆腐普及委員会」サイトをリニューアルいたしました。新サイトには、知って得するこうや豆腐のコラムや、昨年開催のレシピコンテストの入賞レシピなど、こうや豆腐の魅力がギュッと詰まっています。

また『11月3日は高野豆腐の日』を記念して、今年もレシピコンテストを開催！昨年のグラプリレシピのように、パンの代わりにこうや豆腐を使った「#こうや豆腐でパンレシピ」を大募集！こちらもぜひ、ご参加ください。



昔から愛される  
 こうや豆腐を  
 毎日にもっと、  
 これからもずっと。

やさしい食感と豊富な栄養が詰まった高野豆腐は、歴史ある日本の伝統食品。小さいお子さまからご年配の方まで楽しめる味わいは、お腹も心もほっこり満たしてくれる頼れる味方です。保存がきき、調理も簡単なので、忙しい現代の食生活にもぴったり。毎日の食卓に、手軽に一品プラスできる万能な食材です。「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。

11月3日は「高野豆腐の日」 >

レシピ

全て 特集 主菜 副菜 汁物 デザート


「こうや豆腐普及委員会」サイトURL：<https://www.kouya-tofu.com/>

11月3日で、今年もあと58（こうや）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” “おせち料理を食して家族で健康な新年を迎えていただきたい”との思いから、「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。



コンテストページURL : <https://www.kouya-tofu.com/contest>

ヘルシーでボリューム満点なこうや豆腐を、パンの代わりに使ったレシピを大募集！  
サンドイッチはもちろん、ピザ、スープグラタン、フレンチトーストにスイーツなど、  
自由な発想の「#こうや豆腐でパンレシピ」をInstagramでご応募ください。  
#こうや豆腐でパンレシピの中でも、「食品ロス削減」につながるレシピ、その手が  
あったか！の「アイデア」レシピ、誰でも作れる「簡単レシピ」の3テーマで審査し、  
賞を決定します。

## テーマと賞

### 食品ロス削減レシピ

冷蔵庫の残り食材を  
活用するなど  
「食品ロス削減に優れた」  
こうや豆腐でパンレシピ

消費者庁長官賞：**1名様**  
特別賞：**3名様**

### アイデアレシピ

こうや豆腐の9割以上を  
生産する長野県も驚く  
「アイデア溢れる」  
こうや豆腐でパンレシピ

長野県知事賞：**1名様**  
特別賞：**3名様**

### 簡単レシピ

こうや豆腐の普及につながる  
「誰もがつくれる簡単な」  
こうや豆腐でパンレシピ

こうや豆腐普及委員会賞：**1名様**  
特別賞：**3名様**

## 賞品

消費者庁長官賞・長野県知事賞・こうや豆腐普及委員会賞  
**QUOカードpay 5万円分+賞状**

特別賞：**こうや豆腐商品詰合せ**

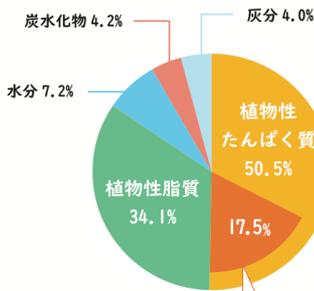
審査：レシピサイト「Nadia」による一次審査の後、Nadia Artist2名とこうや豆腐普及委員会がテーマごとに採点審査、最終選考レシピを調理・実食の上、各賞を決定します。

## 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



たんぱく質のうち  
レジスタントたんぱく質※

### 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 Murosawa, Jpn Pharmacol Ther, 44, 613-6 (2016) より、論文を元に新たに作図

## 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
<b>高野豆腐</b>	50.5g	34.1g	<b>1.7g</b>	630mg

日本食品標準成分表 2020 より



## 和食はもちろん、中華や洋食にもアレンジ自在！

お肉の代わりや、子供が喜ぶスイーツにも、アイデア次第で、楽しみ方が広がります。

