

応募レシピ 256作品！
こうや豆腐がパンに!? オリジナリティあふれる驚きのレシピが大集結！

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、ヘルシーでボリューム満点の「こうや豆腐」をもっと自由に楽しんでいただくため、11月1日より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」を募集、あっと驚く魅力的なレシピを250作品以上、ご応募いただきました。テーマごとに、一次審査、二次審査、試食審査を経て「消費者庁長官賞（食品ロス削減レシピ）」「長野県知事賞（アイデアレシピ）」「こうや豆腐普及委員会賞（簡単レシピ）」各賞が決定しました。



みなさんのオリジナリティ溢れるパンレシピは→ #こうや豆腐でパンレシピ
コンテストサイト：<https://www.kouya-tofu.com/contest/>



消費者庁長官賞

【テーマ】
食品ロス削減に優れたパンレシピ



高野豆腐でサラダパン

<https://www.instagram.com/p/DEwVYtDT2S3/>

★材料（2人分）

- ・高野豆腐 2個
- ・つぼ漬け大根 50g
- ・青菜 30g
(ケール。ほうれん草でもタアサイでも小松菜でもOK)
- ・塩 ひとつまみ
- ・マヨネーズ 30g
- ・マーガリン 少々

★作り方

- ①高野豆腐をお湯で戻し水気を切ったら½の厚さに切る。
- ②マーガリンを塗ってトースターで4~5分焼く。
- ③細かく切ったつぼ漬け大根と、茹でて細かく切った青菜（600w電子レンジで1分加熱して水にさらし絞る）塩・マヨネーズをボウルに入れて混ぜる。
- ④ ②の2枚に③をのせる。
- ⑤ 残りの2枚ではさみ、半分にカットして完成♪



岩井ちさとさん

[@kenchico8](https://www.instagram.com/kenchico8)

この度は消費者庁長官賞をいただきとても感謝しています。大好きな高野豆腐でこのような素晴らしい賞をいただけて本当に嬉しいです。また、冷蔵庫に残っていた沢庵にも感謝です。高野豆腐は煮る・焼く・揚げ・炒める等、色々な調理方法で全く違う料理になるとても素晴らしい食材ですが、今回のパンに見立てるといことで和風のみならず洋風や中華風、スイーツにもアレンジを色々考えやすく、また新たな発見もありとても楽しかったです。感謝いたします。

長野県知事賞

【テーマ】
アイデア溢れるパンレシピ



こうや豆腐プディング

<https://www.instagram.com/p/DEhKfIAy0Oq/>

★材料（エンゼル型 18センチ）

- ・小さなこうや 5個（3~4枚にスライスしておく）
- ・卵 2個（M~L）・砂糖 80g
- ・牛乳（豆乳） 220ml
- ・生クリーム（ホイップ） 80ml
- ・バニラビーンズ
(バニラオイルかエッセンス) なくても良い
- ・カラメル用 砂糖 大さじ2杯/水少々

★作り方

※オーブンは170℃予熱

- ①エンゼル型にバターを塗り、カラメルを流し入れます。
- ②牛乳と生クリームをレンジで温めて砂糖を溶かしておく。
- ③全卵を②と混ぜてエンゼル型に流しながら流し入れ、こうや豆腐を散らばらせて入れます。
- ④天板に布巾を敷き、お湯をはり、銀ホイルを被せて140℃で25分焼成します。



かりんさん

[@karin7454](https://www.instagram.com/karin7454)

学校給食で高野豆腐が出たら、ウキウキするような子どもでした。そんな高野豆腐大好きな私がこのような賞をいただいて、感動しています。素敵な企画をありがとうございました。とても嬉しいです。

こうや豆腐普及委員会賞

【テーマ】

誰でもつくれる簡単パンレシピ



こうや豆腐のピザ

<https://www.instagram.com/gohan.to.misoshiru/>

★材料（2人分）

- ・こうや豆腐 2枚
- ・ぬるま湯 適量
- ・バター 10g
- ・あら塩 適量
- △ケチャップ 大さじ1
- △マヨネーズ 小さじ1
- △しょうゆ 小さじ1/2
- △ガーリックパウダー 小さじ1/4
- ・ピザチーズ 適量
- ・好みの具 適量

★作り方（所要時間：約10分）

- ①こうや豆腐をぬるま湯につけて戻す。
戻したらしっかり水気を切って半分に切る。
更に厚みを半分にスライスする。
- ②フライパンにバターをひいて、こうや豆腐を両面きつね色になるまで焼く。塩をふる。
- ③△のピザソースの材料を混ぜて焼いたこうや豆腐に塗る。
好みの具とチーズを乗せてトースターで焼く。
*ガーリックパウダーはすりおろしにんにくやチューブでも可
*具はお好みで。今回は大根葉と自家製鶏ハム。



gohan.to.misoshiruさん

[@gohan.to.misoshiru](https://www.instagram.com/gohan.to.misoshiru)

まさか賞を受賞できると思っていなかったのでも驚いています。そしてとても嬉しいです！こうや豆腐は好きでよく食べますが、パンに見立てて調理するというのは初めてだったのでよい経験ができました。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

日本の伝統食材である「こうや豆腐」の魅力をも、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、昨年度に引き続き「こうや豆腐」を食材としたレシピコンテストを実施いたしました。

今年度は「こうや豆腐」をパンに見立てて「食品ロス削減レシピ」「アイデアレシピ」「簡単レシピ」の3つのテーマを設定しての「#こうや豆腐でパンレシピコンテスト」でしたが、多くの方にご応募いただき、誠にありがとうございました。

消費者庁長官賞、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、アレンジ次第で様々なレシピに応用できる「こうや豆腐」の魅力をも存分に引き出しているのではないかと感じています。

改めて、多くのご応募をいただいたことに、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も広く伝え、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も広げ、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/>

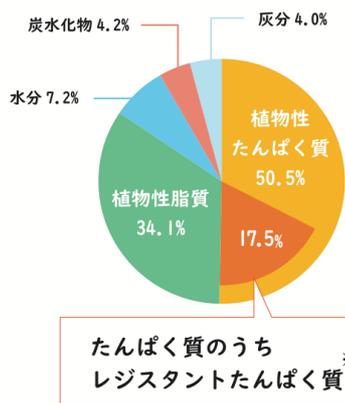


高たんぱく！良質な植物性たんぱくが豊富

「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
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。