

こうや豆腐の魅力が広がる、あれやこれやな新レシピ大募集！グランプリレシピには10万円！

## こうや豆腐 #しみじみレシピ コンテスト 開催

PRアンバサダーには、フリーアナウンサーでママの川田裕美さんが就任！

全国凍豆腐工業協同組合連合会（会長：木下博隆）は、より多くの方に、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開催いたします。

PRアンバサダーには、フリーアナウンサーでママの川田裕美さんが就任。  
「しみじみ」な美味しさと、体に染みわたる「滋味」栄養満点のこうや豆腐は、和食、中華、洋風...なんにでもアレンジ自在！お肉の代わりに！子供が喜ぶスイーツに！自由な発想のオリジナル「しみじみレシピ」をお待ちしています。

こうや豆腐の魅力が広がる、  
あれやこれやな新レシピ大募集！



応募締切:2024.3.3 (日)

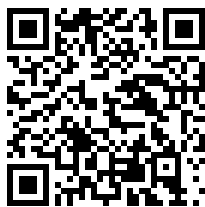
こうや豆腐普及委員会 × Nadia!!

### 【コンテストURL】

[https://oceans-nadia.com/special\\_sites/contest\\_kouya-tofu](https://oceans-nadia.com/special_sites/contest_kouya-tofu)

【短縮URL】 <http://bit.ly/3RUphx7>

【コンテスト公式Instagram】 @kouyatofu\_cp



### 【賞】

グランプリレシピ：10万円×1名様

アイデアレシピ：3万円×3名様

参加賞：商品詰め合わせ・・・抽選で30名様

※「お肉の代わりに」「子供も喜ぶ!」「簡単!時短!」  
いずれかのテーマに沿ったアイデアレシピを選出の上、  
グランプリを決定。

※審査はNadia Artist4名とこうや豆腐普及委員会による審査で  
受賞者を決定します。

【応募方法】 右参照

#### STEP 1

キャンペーン公式Instagram  
アカウント@kouyatofu\_cpを  
フォローする。



フォローする

#### STEP 2

テーマに沿って考案した「こうや豆腐」  
レシピの写真や動画を撮影する。  
テーマ：「お肉の代わりに」  
「子供も喜ぶ!」「簡単!時短!」の  
いずれか

※商品パッケージなどは写さず、料理(レシピ)の  
みの写真、動画での投稿をお願いいたします。

#### STEP 3

キャプションに「レシピ名」  
「材料・分量(〇人分)」 「作り方」、  
#しみじみレシピ #こうや豆腐を記載し  
て、ご自身のInstagramのフィードもしく  
はリールに投稿する。

#しみじみレシピ #こうや豆腐



# 高野豆腐PRアンバサダー



## フリーアナウンサーで2児のママ！川田裕美さん

高野豆腐は小さい頃からよく食卓に出てくるおかずでした。タンパク質が豊富で、鉄分・カルシウムなども多く含まれているので、子供の成長においても頼りになる食材ですね。普段のご飯はもちろん、おせちやひな祭りなど、ハレの日にも食べたいですね。いろんなアレンジが出来ることを知り、現在私もチャレンジ中ですが、皆さんからのアイデアもお待ちしています！ぜひ#しみじみレシピ ご応募ください。



### 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。

## こうや豆腐は、味がしみしみて、アレンジ自在！

こうや豆腐は、味がしみしみて、和食はもちろん、中華や洋食にもアレンジ自在！お肉の代わりに、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。お正月、バレンタインスイーツ、ひな祭りにも♪



プロの料理家さんが考えたお手本レシピを参考に、ぜひご応募ください！

### もちり こうや豆腐の磯部焼き



ちゃんちーさん  
スポーツフードマイスター/料理家  
[@chan.chan chii](#)

高タンパク低脂質で鉄分も豊富なこうや豆腐を、子どもから大人まで大好きな甘辛ダレを絡めて磯部焼きに♪ 下味を含ませることでパサつかず、食べごたえもバッチリなご飯も進む一品です！ こうや豆腐にはスポーツキッズや成長期の子どもに食べさせたい栄養素が多く含まれているので、ぜひ積極的に食卓に出したい食材の一つです。

### こうや豆腐の トマト煮込み



こんなな  
【ダイエットレシピ】さん  
料理研究家  
[@konnana12](#)

こうや豆腐は和食に使うイメージが多いと思いますが、洋食に使っても美味しいんです！ こうや豆腐を肉巻きしたことで、少ないお肉でもボリューム満点の食べごたえがあるメイン級おかずに変身。しかも、糖質が控えめで高タンパク！1日に必要なタンパク質の約65%を補えます♪ (女性の場合)

### お出汁がじゅわ〜肉詰め こうや豆腐のとろみあん



長田知恵 (つき) さん  
料理研究家  
[@tsukicook](#)

戻したこうや豆腐にひき肉を詰め込んだらコトコト煮込んで、仕上げにとろみをつけた餡をたっぷりかけて完成！お出汁がしっかり絡み、お口の中でじゅわっとジュシーに広がる一品です。こうや豆腐は、良質なたんぱく質が豊富で鉄分やカルシウムなども含んでいるそうなので、体作りに重要な栄養素がたっぷり。食べ盛りの子もたちに食べてもらいたい食材だな〜と思います！

### こうや豆腐とほうれん草の ヘルシーグラタン



河埜玲子 さん  
医師/料理家  
[@reiko.kono](#)

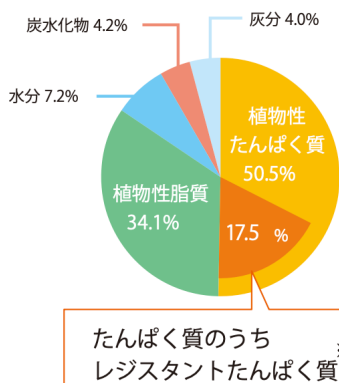
こうや豆腐のキシキシした食感がなく、ふわっと仕上がるので、こうや豆腐が苦手な人も美味しく食べられます。高たんぱくでカルシウムたっぷり、食べごたえがあるけれど低カロリーなのでダイエット中の人にもおすすめです♪ また、こうや豆腐と乳製品で日本人に不足しがちなカルシウムたっぷりなので、美味しく食べるだけで、子どもの成長や女性の骨粗鬆症予防にも！

## 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

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	7.5g

### 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
<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



## ご存知ですか？「11月3日は高野豆腐の日」

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～

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。

【お問合せ先】 こうや豆腐#しみじみレシピコンテスト事務局 mail: kouya-tofu@yomiren.co.jp