

<報道関係者各位>

2022年10月31日

株式会社 優食

「鍋の日」を迎え寒くなる季節は美味しくヘルシーな豆腐干の鍋料理を！ 低糖質・高たんぱく質な「豆腐干」の鍋レシピ4品を公開

ご家庭の鍋料理にも、麺の代わりに手軽に楽しめるアレンジもご紹介

加工食品の開発・販売を行う株式会社 優食（本社：東京都江戸川区 代表：李 振生 以下、優食）は、“代替麺”としても注目される、低糖質で高たんぱく質な中華圏の伝統食材「豆腐干（とうふかん）」を使った鍋レシピ4品を新たに公式サイトに公開いたしました。

<https://yushoku.co.jp/recipe/>



豆腐干とは、豆腐に圧力をかけて水分を抜き軽く乾燥させた食材です。中華圏では、和える・煮る・炒めるなど、様々な料理に活用できる定番食材として広く親しまれています。

また、昨今の健康志向の高まりから、低糖質で高たんぱく質なヘルシー食材として注目され、麺の代替に活用されるなどアレンジの幅が広がっています。

優食は、11月7日の「鍋の日」、「立冬」を迎え、ますます鍋料理が美味しくなる季節に、豆腐干を手軽においしく楽しんでいただける鍋レシピ4品を料理研究家の市瀬悦子さん監修のもと開発いたしました。豆腐干は過熱しても歯ごたえが損なわれないので、鍋料理の具材にぴったりの食材です。また、お野菜をたっぷり摂れてヘルシーなイメージの鍋料理ですが、具材や味の食材によってはハイカロリーになり脂や糖質を摂り過ぎてしまうこともあります。低糖質で高たんぱく質な豆腐干はダイエット中の方にもおすすめの食材です。

今回新しく開発した「ミートボールとキャベツの豆腐干トマト鍋」「チンゲン菜と豚バラの中華風豆腐干鍋」「豆腐干、手羽元、レタスのエスニックレモン鍋」「豆腐干、豚バラ、白菜のミルフィーユ鍋」のほか、優食のレシピサイトには「豆腐干と豚肉の麻辣火鍋」と「鶏だんごとキャベツの豆腐干ちゃんこ鍋」もおすすめの鍋レシピとして紹介しています。

是非、今年の冬は豆腐干を使った美味しくヘルシーな鍋料理をお楽しみください。

■新公開の豆腐干鍋レシピ

URL : <https://yushoku.co.jp/recipe/>

<ミートボールとキャベツの豆腐干トマト鍋>

洋風鍋にはソフトな食感が後を引く、平切りの豆腐干がおすすめです。ジューシーなミートボールとも好相性。キャベツとトマトもたっぷり入った食べ応えのある一品です。お好みで玉ねぎやキノコ類を入れるのもおすすめです。



<チンゲン菜と豚バラの中華風豆腐干鍋>

具材は豆腐干、豚肉、青菜のみの少ない食材で準備も簡単です。シンプルな調味料ですが、にんにく、こしょう、ごま油が味の決め手となりヤミツキになること間違いなしです。サクッと作れるので忙しい日にもおすすめです。



<豆腐干、手羽元、レタスのエスニックレモン鍋>

豆腐干はエスニック料理との相性も抜群です。ナンプラーとたっぷりのパクチーでクセになる味わいに。最後にレモンを加えることでさわやかな風味に仕上がります。



<豆腐干、豚バラ、白菜のミルフィーユ鍋>

鍋料理の定番、豚バラと白菜のミルフィーユ鍋にも豆腐干を中央に乗せてボリュームに。直径約 20 cm の鍋にギュッと詰めることで、豚肉と白菜の層が崩れずにキレイに仕上がります。



■こちらもおすすめ！現在公開中の豆腐干鍋レシピ

<豆腐干と豚肉の麻辣火鍋>

唐辛子と花椒が効いた旨辛スープを豆腐干が吸い込み、ジューシーな味わいになります。特にスープと絡みやすい細切りの豆腐干がおすすめ。本場中国でも、豆腐干は火鍋の定番食材として楽しまれています。



<鶏だんごとキャベツの豆腐干ちゃんこ鍋>

キャベツや大根、人参、小松菜など、くたっとやわらかく煮込んだたっぷりの野菜と、鶏だんご、豆腐干を入れたヘルシーな優しい味わいの鍋です。



■ご家庭の様々な鍋料理のメにも豆腐干！

豆腐干は“代替麺”としても美味しくお召し上がりいただけるため、鍋の具材としてだけでなく、鍋のメの麺代わりにもなります。豆乳鍋やキムチ鍋など濃厚な味わいの鍋は豆腐干に味が染み込みやすいですが、水炊き鍋などのシンプルな味付けの鍋には、豆腐干を5分ほど煮込んでいただくと、より美味しくお召し上がりいただけます。特におすすめは、豚キムチ鍋に豆腐干とチ

ーズを加え、コク深く仕上げたアレンジです。ぜひ、ご家庭の鍋料理でも豆腐干を入れていただき、最後までヘルシーに美味しい鍋料理としてお楽しみください。

■料理研究家 市瀬悦子さんからのコメント



豆腐干は煮込んでも伸びたり食感が変わったりしないので、鍋料理におすすめの食材です。最近の鍋料理は和風や中華だけでなく、洋風やエスニックなど、レパートリーが増えていますが、豆腐干は味にクセがないので、和洋中エスニックなど、どんな味付けにもマッチします。レシピはできるだけシンプルな調味料や具材で作成しましたが、お好みで具材をトッピングするなど、それぞれのご家庭の味をお楽しみください。

■優食の『豆腐干（とうふかん）』の栄養成分（100gあたり）

エネルギー：214kcal

たんぱく質：23.0g

脂 質：12.5g

炭水化物：2.8g

糖 質：1.8g

食物繊維：1.0g

食塩相当量：8.3mg

※（一財）日本食品分析センター調べ

※サンプル品分析による推定値



■「豆腐干」について

豆腐干とは、単に豆腐を干したものではなく、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させたものを「豆腐干」と呼びます。中華圏では「豆腐干」を細切りにしたものが「豆腐干絲」として、古くから定番食材として広く親しまれ、和えものなどの副菜から、炒めもの・煮ものなどの主菜まで幅広く活用されてきました。近年日本では、低糖質・高たんぱく質・グルテンフリーといった優れた栄養特性が脚光を浴び、そのくせの少なさ・アレンジのやすさから、和洋中様々な料理へと活用の幅が広がっています。

■株式会社 優食 会社概要

商 号：株式会社 優食

所在地：〒132-0024 東京都江戸川区一之江七丁目 35-22 一富ビル 5 階

H P：<https://yushoku.co.jp/>

電 話：03-5662-2555

F A X：03-5662-3898

メール：info@yushoku.co.jp