

応募レシピ 416作品！こうや豆腐の魅力が広がるアイデアレシピが大集結！

こうや豆腐 #しみじみレシピ 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、栄養満点の和のスーパーフード「高野豆腐」の魅力をもっと多くの方に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12月1日より実施いたしました。

ご応募いただいたレシピは416作品！和風だけではなく、洋風、中華風、韓国風、スイーツなど、こうや豆腐の可能性がグッと広がるアイデア満載の#しみじみレシピを多数ご応募いただき、一次審査、本審査、試食審査を経て、この度、入賞レシピが決定いたしました。

アイデア溢れるみなさんの応募レシピは→ #しみじみレシピ



グランプリレシピ

こうや豆腐の彩りホットサンド

<https://www.instagram.com/p/C36QoKDytcQ/?hl=ja>

★材料（2人分）

・ こうや豆腐 4枚

A:煮汁

- ・ だし汁 600cc
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 醤油 大さじ1

B:お好みの具材

- トマト 適量
- キャベツ 適量
- ハム 適量
- チーズ 適量

★作り方（所要時間：約20分）

- 1.高野豆腐とAを10分程度、煮汁が少なくなるまで煮込む
- 2.出来上がった高野豆腐の水気をきる
- 3.トマトやハム、チーズ、キャベツなどお好みの具材を挟む
- 4.ホットサンドメーカーなどで温める。



にーよさん
[@neeyochan](https://www.instagram.com/neeyochan)

子供が料理を少量しか食べないことが悩みで、今回彩りを意識したレシピを考えました。子供は高野豆腐を食べるのが初めてだったのですが、べろっと完食♪次は自分でも作りたいとニコニコ。家族を笑顔にしてくれる機会をいただきありがとうございました！

アイデアレシピ賞 お肉の代わりに!



揚げずに簡単! 高野豆腐のから揚げ

<https://www.instagram.com/p/C3Zw4ZxSHQI/?hl=ja>

★材料 (3人分)

A:衣

- ・米粉 大さじ4
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・水 大さじ4
 - ・生姜/にんにく(すりおろし) 各ひとつかけ分
 - ・塩 ひとつまみ×2回 (1.5g)
 - ・こしょう 少々
- ・高野豆腐 3枚
 - ・醤油 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1.5

★作り方 (所要時間:約15分)

- ①高野豆腐は水500ml(分量外)をいれ、ラップで落とし蓋をしてレンジ(600W)で、3分30秒加熱。
- ②水などで冷やし手で触れる温度にしたら、絞って水分をぬき、食べやすい大きさにちぎる。
- ③醤油・みりんを合わせて、全体にからませる。
※偏りがある時は高野豆腐を手で押して吸った水分を出す。
- ④Aを全て混ぜておき、3を入れてまとわせる。
- ⑤多めの油(分量外)で、表面全体を焼く。



*MITSUKI*さん
[@fruit.moon0913](https://www.instagram.com/fruit.moon0913)

このレシピコンテストに向け大量の高野豆腐を買い込み、作りやすくおいしくてヘルシーな食べ方はないか、いろいろな料理を何度も作って研究しました。一緒に食べてくれた家族、こうして評価してくださった審査員の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

アイデアレシピ賞 子どもも喜ぶ!



高野豆腐の親子丼風

https://www.instagram.com/p/C3XS_xiSIXC/?hl=ja

★材料 (1人分)

A:煮汁

- ・水:120ml
 - ・顆粒出汁:小さじ1/4
 - ・砂糖:小さじ2
 - ・醤油:大さじ1
 - ・みりん:大さじ1
- ・高野豆腐:1枚
(キューブ状5個)
 - ・ごはん:200g程度
 - ・玉ねぎ:1/4個
 - ・卵:2個
 - ・三つ葉:お好みで

★作り方 (所要時間:約10分)

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに(A)を入れて中火で煮立たせる。
玉ねぎと高野豆腐を入れ、高野豆腐全体に出汁が染み渡ったら蓋をして3分煮る。
- ④溶き卵の半分を回し入れ、蓋をして1分待つ。
- ⑤残り半分も加えたら再度蓋をして火を切る。
- ⑥好みの固さになったらごはんのにのせて三つ葉を飾る。
※やや多めなので、小丼×2人分にしてもOK



中井かなさん
[@kanakai_cooking](https://www.instagram.com/kanakai_cooking)

高野豆腐ならではのじゅわっとした食感と、お肉の代わりに使える手軽さを意識してレシピを考えました。アイデア賞を頂けてとても嬉しいです!ありがとうございます。

アイデアレシピ賞 簡単！時短！

高野豆腐と 鶏手羽のかんたん煮

<https://www.instagram.com/p/C3Zw4ZxSHQI/?hl=ja>



★材料（3～4人分）

- ・手羽元 500g
- ・干し椎茸 12g
- ・里芋大3個 485g
- ・水250ml

- ・高野豆腐 85g

A:調味料

- ・料理酒 大3
- ・めんつゆ(4倍濃縮)大3
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 大1.5

★作り方（所要時間：約10分）

- ①里芋を一口大にカット、干し椎茸は、水で戻してスライス。
- ②Aの調味料をよく混ぜて、炊飯釜に全ての材料をセットし、炊飯して完成！



*Nene*さん

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

まさかのアイデア賞に夫婦でびっくり。とっても嬉しいです!!
とにかく簡単に！栄養のあるおかずを作りたい！🍳と料理好きの旦那さんが作ったレシピ。やさしい味付けで美味しく、たんぱく質や鉄分など、栄養をまるっとチャージ!日々、高野豆腐に元気をもらっています。このたびは素敵な賞を頂き、本当にありがとうございました！

こうや豆腐普及委員会 審査員コメント

この度は、こうや豆腐#しみじみレシピコンテストにご参加いただき、誠にありがとうございました。和風、洋風、中華風、韓国風、カレー、スイーツにサラダ、調理方法も煮る、焼く、揚げる、すりおろす…など、まさに、こうや豆腐の可能性が広がるレシピを多数ご応募いただきました。

アイデア溢れる応募レシピの中、テーマである「お肉の代わりに」「子ども喜ぶ!」「簡単!時短!」に沿って、一次審査、本審査、試食審査を経て、入賞レシピを決定させていただきました。

グランプリレシピは、こうや豆腐でホットサンドという斬新なアイデアに加えて、「子供が喜ぶ!」「簡単!時短!」項目、味においても高い評価となりました。アイデアレシピは、各テーマにおける高い得点に加え、味、家にあるもので作れる手軽さもポイントとなりました。

ご応募いただいたみなさまの素敵なアイデアレシピで、より多くの方に「こうや豆腐」の魅力が伝わると感じています。改めて、多数のご応募、心より感謝いたします。

高野豆腐PRアンバサダー 川田裕美さんコメント



こうや豆腐を使ったオリジナルレシピ「しみじみレシピ」。みなさんのレシピを拝見して、バリエーションの多さに驚きました。
お肉のような主食になるのはもちろん、洋風に変身したり、甘〜いスイーツになったり…マネしないともったいない!と思えるものばかりです。
可愛く飾りつけすればおもてなし料理にもなりますし、私もこうや豆腐を美味しく楽しく味わって、その魅力を子供達にも伝えていきたいと思います。
多くのご応募、本当にありがとうございました!



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。