

## 登喜和冷凍食品(SN食品研究所)



次ページにはメーカーからのパンフレットがございます。  
来年度はぜひお立ち寄りください。

# 鶴羽二重こうや豆腐のご案内

## 登喜和冷凍製品特徴

●工場は中央アルプスと南アルプスにはさまれた信州・伊那谷の中心地、伊那市にあり、鶴羽二重こうや豆腐は豊富な中央アルプスの伏流水を使い、作られております。

●弊社商品は、柔らかくソフトに炊き上がり、きめが細かく味がよく浸み込みおいしく召し上がれます。

また、大豆の色や味がそのまま残り、味が良いのが特徴です。色は少し黄色みがあり、味は大豆本来の香ばしい味があります。

●原料大豆は、厳選された北米産の白目大豆を使用。

(現在はカナダ産大豆2種類をブレンド使用)

遺伝子組み換え大豆は一切使用しておりません。



## 高野豆腐の由来

高野山の僧侶が、ある冬の日、豆腐を食べきらなくなり、明日、食べようと真冬の外へ隠したところ。

豆腐を隠したことを忘れてしまい、しばらくたったある日、ようやく忘れていたことの気づき、豆腐を確認したら、カチコチに固まった豆腐ができていたそうです。

このようなことがあって、高野山では、精進料理に日持ちする形状にしてから、精進料理に使用したと言われております。



## ●こうや豆腐の需要期

12月、1月 (年末年始・お正月)

2月 (節分)

3月 (ひな祭り・お彼岸)

7月、8月 (お盆)

9月 (お彼岸)



※年末年始が高需要になります。

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 4月

## ●主なこうや豆腐の料理

煮物・炒り豆腐・太巻・ちらし寿司  
味噌汁・筑前煮・煮びたし・肉詰め

## ●アレンジ料理

ハンバーグ・唐揚げ・グラタン・マリネ  
クラムチャウダー・串揚げ・カレー



# 鶴羽二重こうや豆腐のご案内

●こうや豆腐ができるまで。

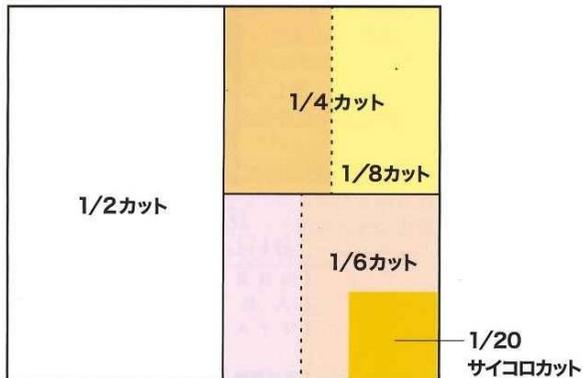
凍り豆腐は豆乳・豆腐・凍結・熟成・乾燥などの工程を約**25日間**かけて作られます。



●こうや豆腐のおいしさの秘密

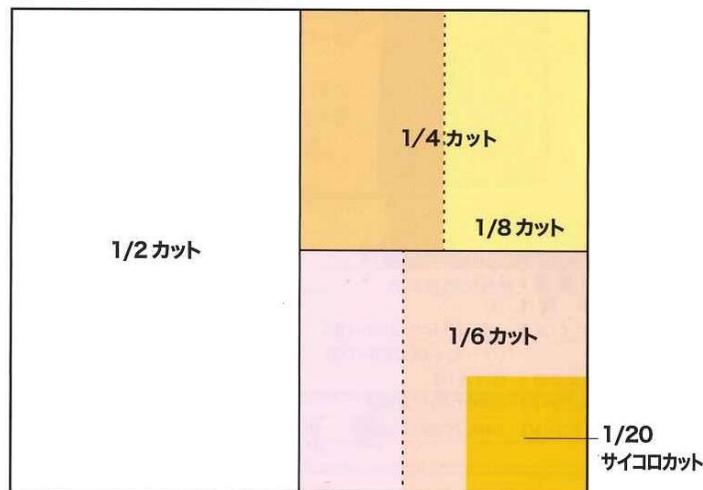
少し濃いめの豆乳濃度と長期間氷温熟成、大豆の浸漬から全ての工程で弱軟水を使用することで、しっとりとした舌触りと固すぎない適度な歯ざわりを実現しました。

◆ 乾物サイズ例 約53×60×18(m/m)



※サイズは参考値です。実製品とは異なる場合があります。(規格値)

◆ 炊きあがりサイズ例 約68×80×22(m/m)



※サイズは参考値です。実製品とは異なる場合があります。調理方法によってもサイズは異なります。(規格値)

もどすと約1.3倍になる

●こうや豆腐の「ちょっといいところ！」

日本古来の伝統食として認識されている大豆原料の元祖フリーズドライ食品。イソフラボンやカルシウム、鉄分などを多く含むと言われているこうや豆腐ですが、近年の研究で「**レジスタントタンパク**（酵素分解されにくい食物繊維に似た性質を持つたんぱく質）」が多く含まれていることが明らかになりました。

中性脂肪上昇抑制効果やコレステロールの低下作用など数多くの体に良い事が報告されており、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病予防に効果が期待されている食品です。

また、糖尿病の予防・改善効果があるとの論文も発表され、メディアを含めて今注目の食材です。

# 鶴羽二重こうや豆腐のご案内

鶴羽二重高野豆腐 1/20  
サイコロカット



サイコロカットの大きさ  
約12.5×12×17.5 (m/m)  
約0.8 g (500 g/約550個)

鶴羽二重高野豆腐 1/64  
うす切りカット



うすぎりカットの大きさ  
約7×12.5×16 (m/m)  
約0.24 g (500 g/約2000個)

鶴羽二重高野豆腐 1/156  
細切りカット



細切りカットの大きさ  
約17×4×5 (m/m)  
約0.10 g (500 g/約5000個)

鶴羽二重高野豆腐 1/312  
極小



極小こうやの大きさ  
約8.5×4×5 (m/m)  
約0.05 g (500 g/約10,000個)

鶴羽二重高野豆腐  
やわらかそぼろ



こうや豆腐を粗く搥り潰した  
粉末

# 極小こうや豆腐・大豆ミートの比較

## 鶴羽二重こうや豆腐 極小



名称 凍り豆腐  
 原材料 大豆（遺伝子組換えでない）/  
 豆腐用凝固剤、重曹  
 ・ひたし戻し1分・ゆで戻し30秒  
 ・30gを戻すと120g（約4倍）になります。

高野豆腐100g（乾燥）

エネルギー	496kcal	若干高い
たんぱく質	50.5g	ほぼ同じ
脂質	34.1g	中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす不飽和脂肪酸
炭水化物	4.2g	低い
(糖質)	1.7g	低い（白米100g中76.6g約1/20）
(食物繊維)	2.5g	おからとして除外されているため低い
食塩相当量	1.1g	
コレステロール	0mg	共に無し
カルシウム	630mg	プロセスチーズ100gと同等 
鉄	7.5mg	1日に必要な推奨量は6.0mg～7.5mg（年齢による）

## 大豆ミート ミンチタイプ（乾燥タイプ） ○※参照



名称 脱脂大豆加工品  
 原材料 脱脂大豆  
 （遺伝子組換えでない）、醤油、  
 （一部に小麦・大豆を含む）  
 ・ひたし戻し3分・ゆで戻し1分  
 ・30gを戻すと120g（約4倍）になります。

大豆ミート100g（乾燥）

エネルギー	325kcal	若干低い
たんぱく質	50.0g	ほぼ同じ
脂質	2.7g	油を搾ったカスなので低い
炭水化物	33.5g	高い
(糖質)	17.0g	高い
(食物繊維)	16.5g	脱脂大豆を使用しているため高い
食塩相当量	0.0g	無し
コレステロール	0mg	共に無し
カルシウム	—	記載無し
鉄	—	記載無し

### 極小こうやの作り方・商品特徴

- 大豆（遺伝子組み換えなし）を豆乳にし、固めた豆腐を凍らせ熟成し解凍・乾燥をさせて出来上がります。
- あまりしない、豆乳の香りがする。
- 大豆に比べて『レジスタントタンパク質』が1.5倍（冷凍熟成の際に構成される物質）
- 料理の仕方を変えれば柔らかく違和感なくいただける。

### 大豆ミートの作り方・商品特徴

- 大豆（遺伝子組み換えなし）原料には油を搾った後の脱脂大豆を使用する、圧縮・高温乾燥させて出来ています。
- 煎り大豆の匂いが残る。（商品によっては水洗い、絞るを繰り返す物もある）
- お肉の代わりとして話題性あり。（お肉に触感が似ていて違和感が少ない）



# こうや豆腐メニューのご案内

こうや豆腐（サイコロタイプ）  
\*1人前あたりのエネルギー：約415kcal  
グラタン



材料(4人分)	分量	作り方
こうや豆腐 (サイコロタイプ)	20g	①こうや豆腐は50℃くらいのお湯で湯戻しし、水気を絞ります。 ②鶏もも肉は一口大に切り、玉葱は薄切りにします。 炒めたら①を加え、さらに炒めます。 ④塩、コショウ、ホワイトソースを加えて混ぜます。 ⑤耐熱皿に④を盛り、チーズを振ります。200℃のオーブンで10分～15分焼いたら出来上がりです。
鶏もも肉	150g	
玉葱	100g	
ミックスベジタブル	100g	
ホワイトソース	145g	
塩	1g	
コショウ	1g	
バター	20g	
粉チーズ	8g	

こうや豆腐（極小カット）  
\*1人前あたりのエネルギー：約295kcal  
こうや五目ごはん



材料(4人分)	分量	作り方
こうや豆腐 (極小カット)	12g	①こうや豆腐は50℃くらいのお湯で戻し、水気を絞ります。 干しいたけも別容器で湯戻しします。 鶏もも肉は細切りにしてAの調味料に漬けます。 ②ごぼうはささがきにし、人参、しいたけ、ちくわは小さいイチョウ切りにし、油揚げは油抜きをして小さい短冊に切ります。 ③鍋にBの調味料を煮立て、②の具材、鶏肉、こうや豆腐を入れて煮ます。 ④煮汁がなくなったら熱いご飯と混ぜ、3cm程の長さで切ったミツバを混ぜて出来上がりです。 ・B調味料はめんつゆ等で代用可能です。
鶏もも肉	60g	
酒	5g	
醤油	6g	
ごぼう	30g	
人参	60g	
干しいたけ	2g	
ちくわ	40g	
油揚げ	20g	
砂糖	24g	
醤油	54g	
みりん	12g	
酒	15g	
水	100g	
かつお節	4g	
ミツバ	12g	
ご飯	700g	

こうや豆腐（やわらかそぼろ）  
\*1個あたりのエネルギー：約275kcal  
ハンバーグ(約120g)



材料(2個分)	分量	作り方
やわらかそぼろ	20g	①粉どうふは牛乳に5～10分程浸します。 ②みじん切りにした玉ねぎ、合挽き肉、パン粉、卵、塩、コショウ、ナツメグと①の粉どうふをよく混ぜます。 ③1つ約120gの小判型にまとめ、フライパンまたはオーブンで焼いて出来上がりです。
牛乳	50cc	
合挽き肉	80g	
玉ねぎ	65g	
パン粉	5g	
溶き卵	1/2個分	
塩	0.5g	
コショウ	0.2g	
ナツメグ	0.2g	
油	4g	

こうや豆腐（うす切りタイプ）  
\*1人前あたりのエネルギー：約126kcal  
たっぷり中華スープ



材料(2人分)	分量	作り方
こうや豆腐 (うす切りタイプ)	20g	①鍋に水と顆粒鶏ガラだしを入れて、沸騰したら高野豆腐、小さ目に切ったかまぼこ、きくらげを入れます。 ②蓋をして弱火で3分煮ます。 ③薄口醤油、白ごまを加え、溶き卵を流し入れてひと混ぜしたら出来上がりです。 通年のメニューに応用可能です。
かまぼこ	50g	
きくらげ (乾燥)	1g	
卵	1個	
水	500g	
顆粒鶏ガラだし	5g	
薄口醤油	2g	
白ごま	2g	

こうや豆腐（うすぎりタイプ）  
\*1人前あたりのエネルギー：約140kcal  
体ほかほかコンソープ



材料(2人分)	分量	作り方
こうや豆腐 (うすぎりタイプ)	20g	①鍋に水と顆粒コンソメを入れて、沸騰したら高野豆腐を加えます。 ②クリームコーンを加えて蓋をし、弱火で3分煮ます。 ③牛乳とコショウを入れて、ひと混ぜしたら出来上がりです。
水	300cc	
顆粒コンソメ	3g	
クリームコーン	120g	
牛乳	100cc	
こしょう	少々	



## 高野豆腐の戻す際 炊く際の注意

高野豆腐は調味液中に塩分がない、または少ないと調理中に蛋白質の結着性がなくなる特性をもちております。次の点にご注意ください。

- ①塩分の無い調味液で炊いた場合は、時間の経過と共にドロドロに溶けてしまいます。
- ②高温の湯で戻すと崩れてしまうことがあります。  
(40～50℃の湯で戻してください)
- ③塩分があっても火力が強いと高野豆腐が動いて角の欠けや、煮崩れの原因となります。  
現在販売されている高野豆腐のほとんどが重曹処理（膨軟加工）をしてあり、軟らかく煮上がるようにできています。

