

こうや豆腐 (しみ豆腐)

寒さの厳しい冬がやってくる長野県の盆地や山間部では氷点下10度を下回る日が多く、湿度も低くなることから、古くから冷凍と乾燥を繰り返す、「天然のフリーズドライ製法」によって、さまざまな加工食品が作られ重宝されてきました。



レジスタントタンパク質

レジスタントタンパク質とは、タンパク質の中でも分解されにくく、食物繊維と似たような働きをするものを指します。

こうや豆腐のタンパク質成分の約3割はこのタンパク質でできており、近年注目の食材と言えます。

長野県の誇るこうや豆腐の歴史

長野県内では、南信州地域をはじめ、佐久・諏訪などを中心に生産が盛んで、全国生産量の90%以上のシェアを誇っています。こうや豆腐は、高野山が発祥で高野山真言宗の教えと共に信州に広まった説や武田信玄が信州に広めた説など諸説あります。

本格的に生産が始まったのは、大正から戦後と言われています。全国の生産シェアが高いのも、県内業者が一産地化を目指し切磋琢磨してきた背景があります。

現在南信州地域では、業界最大手の旭松食品株式会社・株式会社信濃雪で生産・販売されています。

追加情報



銀座NAGANO HP



旭松食品株式会社 HP

Recipe NO.12

こうや豆腐のマリネ

作成者：旭松食品

材料(4人分)

- ・こうや豆腐(味噌汁用)・・・ 25g
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・ 適量

【マリネベース】

- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 60g
- ・パプリカ・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・穀物酢・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・ 30g
- ・レモン果汁・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・カレー粉・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 0.5g
- ・醤油・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3

ポイント！

こうや豆腐を揚げる時は、バラしながら油に入れる！→モチモチ食感に！！

～ 作り方 ～

- ①こうや豆腐を40℃の湯で戻す
- ②こうや豆腐を軽く絞り、片栗粉をつけて180℃の油でカリッとするまで揚げる
- ③玉ねぎ、パプリカをスライスする
- ④マリネベースの材料を全て混ぜ合わせる
- ⑤こうや豆腐とマリネベースを混ぜ合わせ、完成！



※写真提供：飯伊調理師会

Recipe no.13

粉豆腐の炒り煮

作成者：食生活改善推進協議会飯伊支部

材料(4人分)

- ・粉豆腐・・・・・・・・・・・・ 60g
- ・ビタミンちくわ・・・・・・・・ 1/2本
- ・干しいたけ・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・人参・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・ 20g
- ・卵・・・・・・・・・・・・ 2個
- ・砂糖、醤油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・・・ 0.5g
- ・油・・・・・・・・・・・・ 適量
- ・出し汁(かつお昆布)・・・ 1カップ
- ・しいたけの戻し汁・・・ 1/2カップ

ポイント！

郷土料理として有名な「粉豆腐の炒り煮」のスタンダードなレシピ！
野菜をミックスベジタブル、ちくわをウインナーに変えると、より簡単に楽しめます！

～ 作り方 ～

- ①ちくわは半月切り、干しいたけは水で戻して薄切り、人参は短冊切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草は4cm幅に切る
- ②鍋で油を熱し、ほうれん草以外の具材を炒め、2種類の出汁を加えて煮る
- ③火が通ったら、砂糖・醤油・塩を加える
- ④粉豆腐を入れ、ざっくり混ぜたら蓋をして約2分煮る
- ⑤ほうれん草を加えかき混ぜながら水気がなくなるまで炒り煮、仕上げに溶き卵を回し蓋をして蒸らしたら完成！

