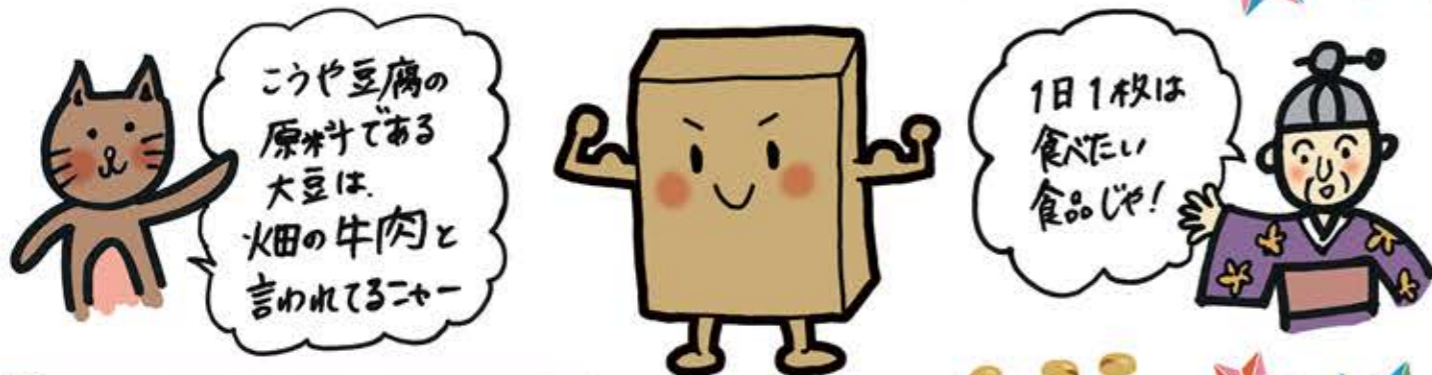


# 栄養だより

## 第13回テーマ こうや豆腐

清々しい五月晴れが心地良い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
さて、今回のテーマは「こうや豆腐」です！

昔から食べられている、日本の伝統食。栄養価も高く、長期保存もできる「こうや豆腐」の驚くべきパワーを、どうぞご覧ください！！



### こうや豆腐のルーツ

皆さんがご存じのこうや豆腐ですが、色々な呼び方があるのをご存知ですか？  
実はその呼び方には、こうや豆腐のルーツが関係しているのです。

地域によって異なる呼び名 正式名称：凍り豆腐・こうや豆腐・しほ豆腐

#### 関西圏：高野豆腐

ルーツは高野山です。名前の通り高野山の僧侶たちによって食べられていました。

#### 北海道：一夜凍り

一夜凍りは名前の通り、冬の寒い屋外に一夜置いて作ることから、「一夜凍り」と呼ばれています。

#### 甲信越・東北：凍り豆腐

長野・東北地方に伝わる「凍り豆腐」。兵糧食として食べられていました。

#### 大阪河内地方：ちはや豆腐

ちはや豆腐は大阪河内地方の呼び方で、千早赤坂村で真田幸村が考案したという伝説からついた呼び名です。



### こうや豆腐のパワー

こうや豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させてあるため、豆腐と同じようにたくさんの栄養を含んでいます。  
特にカルシウムや鉄、亜鉛など不足しがちなミネラルを多く含んでいます！！

たんぱく質  
8.2g

からだづくりと  
エネルギー源として  
重要！！  
牛乳 1と1/5杯分  
(240ml)

こうや豆腐  
1個の  
栄養価



1個 (16.5g)

亜鉛 0.9mg

皮膚や骨格の発育。  
維持をサポート！  
免疫力を高める。  
アサリ 9個分 (90g)

カルシウム  
109mg

骨や歯などの硬い組織を  
作る。イライラ防止に。  
ひじき 7.8g分

リン 145mg

骨や歯などの硬い組織を作る。  
糖質代謝を円滑に。  
プロセスチーズ 1個分 (19.9g)

鉄 1.1mg

酸素の運搬に重要な働きをし、  
貧血の防止に。  
しらす 183g分

### こうや豆腐のレシピ

こうや豆腐は柔らかくて消化吸収がよいので、お子さんや高齢者の方でも食べやすい食材です。

### こうや豆腐のサラダ (1人分) エネルギー：118キロカロリー、塩分：0.8g

#### <材料> 2人分

- ・こうや豆腐 (16g(約1ヶ))
- ・片栗粉・油 (適量)
- ・麺つゆスプレッド (大さじ1)
- ・塩こしょう (少々)
- ・きゅうり (60g)
- ・トマト (60g)
- ・マヨネーズ (大さじ1)
- ・オイスターソース (大さじ1) \*

#### <作り方>

- ① こうや豆腐はもどしてサイコロ状に、きゅうり、トマトは1口大に切る。
- ② こうや豆腐に塩こしょう、片栗粉をつける。
- ③ フライパンに油を熱し、②のこうや豆腐をこんがりと炒める。
- ④ ③に麺つゆを入れて、からめる。
- ⑤ ボウルに④、きゅうり、トマト、\*のマヨネーズ、オイスターソースを入れ、混ぜ合わせて完成。

今回はこうや豆腐について紹介しました！  
皆様、是非こうや豆腐を使って色々な料理を作ってみて下さい。  
皆様の健康をお祈りいたします。

平成28年5月 栄養課  
(美作大学 実習生)