

この商品ってどんな味??

これいいよ! ~ CO・OP ひとくちこうや豆腐の巻 ~



CO・OP ひとくちこうや豆腐って添付の粉末だしを使って、お鍋で煮るだけで、おいしく炊けて便利よね♪ 

私は、いつも電子レンジでチンするわ。 



『確か、緑色のパッケージと茶色のパッケージがあったはずだけど。。何が違うの?』

そんな品質保証室の職員の会話から、

今回は、『ひとくちこうや豆腐』をテーマに調べてみました。どんな違いがあるのでしょうか。
はたして、そのお味は??? あくまで品質保証室内での感想です。

こうや豆腐は豆腐を凍らせて水分を飛ばし、乾燥させた保存食。
大豆由来のたんぱく質を含むヘルシーな食材です。

- ★ 湯戻し不要
- ★ 食べやすい一口サイズにカット済みなので、切る手間いらず♪
- ★ そのまま添付のだしで煮るだけ! (※だしは3袋にわかれています)

食べたい分だけ少しずつ
調理できる!

調理方法は
とにかく
簡単♡

co-op 国産大豆使用 ひとくちこうや豆腐



<メーカー名>

みずずコーポレーション

内容量: 86g

(凍り豆腐 56g)

(添付調味料 10g × 3袋)

賞味期間: 6ヵ月

調理方法: 鍋・電子レンジ

co-op ひとくちこうや豆腐



【凍り豆腐】

大豆 (遺伝子組換えでない) / 凝固剤、炭酸水素Na

【添付調味料】

砂糖、食塩、粉末しょうゆ (大豆・小麦を含む)、たん白加水分解物、植物油、かつおエキスパウダー、ほたてエキスパウダー、こんぶエキスパウダー、しいたけエキスパウダー

【凍り豆腐】〔※国産大豆使用〕

大豆 (遺伝子組換えでない) / 凝固剤、炭酸水素Na

【添付調味料】

砂糖、食塩、デキストリン、粉末しょうゆ (大豆・小麦を含む)、たん白加水分解物、こんぶエキスパウダー、酵母エキスパウダー、ほたてエキスパウダー、かつおぶしエキスパウダー、しいたけエキスパウダー、植物油

〔栄養成分表示 1パック 86g あたり〕

エネルギー	380kcal	食塩相当量	4.6g
たんぱく質	33.6g	カルシウム	380mg
脂質	14.9g	鉄	4.3mg
炭水化物	27.8g		
-糖類	22.5g		

※86g は、凍り豆腐1袋と
添付調味料3袋の合計です。

〔栄養成分表示 1パック 86g あたり〕

エネルギー	400kcal	食塩相当量	5.3g
たんぱく質	29.5g	カルシウム	350mg
脂質	18.7g	鉄	3.9mg
炭水化物	28.0g		
-糖類	25.2g		

※86g は、凍り豆腐1袋と
添付調味料3袋の合計です。



添付のだしで作ったスープに入れて煮るだけ！

● お鍋で調理 ●

①煮汁を作る

鍋（またはフライパン）に、下の表の割合でお湯と粉末だしを入れ、煮汁を作ります。



②こうや豆腐を煮る

煮汁が沸とうしたら、**こうや豆腐をもどさず**にそのまま入れ、ふきこばれないように少しずらしてふたをして、弱～中火で煮汁が鍋底にわずかに残るくらいまで煮てください。（目安は10～15分程度）
※加熱時間は鍋の大きさ、火加減により調節して下さい。



粉末だし	こうや豆腐	お湯
1 袋	約 6 個	1.5 カップ (300ml)
2 袋	約 12 個	2 カップ (400ml)
3 袋	全 量	2.5 カップ (500ml)

● お鍋で調理 ●

①煮汁を作る

鍋（またはフライパン）に、下の表の割合でお湯と粉末だしを入れ、煮汁を作ります。



② こうや豆腐を煮る

煮汁が沸とうしたら、**こうや豆腐をもどさず**にそのまま入れ、中火で煮汁が鍋底にわずかに残るくらいまで煮てください。（目安は10～15分程度）
※加熱時間は鍋の大きさ、火加減により調節して下さい。



粉末だし	こうや豆腐	お湯
1 袋	約 6 個	1.5 カップ (300ml)
2 袋	約 12 個	2 カップ (400ml)
3 袋	全 量	3 カップ (600ml)

● 電子レンジで調理 ●

お湯で溶いたスープに入れてチンするだけ！

①煮汁を作る

深めの器に下の表の割合で、お湯と粉末だしを入れ、煮汁を作ります。

粉末だし	1 袋	2 袋	3 袋
こうや豆腐	約 6 個	約 12 個	全 量
お 湯	3/4 カップ (150ml)	1 と 1/4 カップ (250ml)	1 と 3/4 カップ (350ml)
器の大きさの目安	深さ 約 8 cm 直径 約 10 cm	深さ 約 8 cm 直径 約 15 cm	深さ 約 8 cm 直径 約 15 cm

②こうや豆腐を煮る

煮汁に**こうや豆腐をもどさず**にそのまま入れ、ラップをかけずに下の表を目安に、煮汁が少々残る程度まで電子レンジで加熱してください。

調理時間	1 袋	2 袋	3 袋
500W	約 6 分	約 9 分	約 10 分
600W	約 5 分	約 8 分	約 9 分

緑色の袋と茶色の袋は、電子レンジでの作り方は同じだけど、お鍋での作り方は少し違うのね！

これなら簡単♪ 私にも作れそう～！

— こぼれ話 —

昔のこうや豆腐はとても固く、戻すのが大変だったそうです。しかし 1928 年、アンモニアを使うことにより柔らかく仕上がる加工法が発明され、1975 年には重曹による加工法の発明で、より便利になりました。

アンモニアや重曹を使った膨軟法を発明したのは、『みずずコーポレーション』の歴代社長だそうです。

- ・味付けしたこうや豆腐に衣を付けて揚げた「和風カツ」
- ・味付けしたこうや豆腐にお肉を巻いて焼いた

「こうや豆腐の肉巻」

など... アレンジしてもおいしいですよ ♥

～ 品質保証室ではこんな感想が出ました ～

〈 調理方法 〉



お 鍋

- ・生地がもさもさした感じ

電子レンジ



- ・生地がしっとりしている
- ・味が鍋より濃く感じる

〈 商品別 〉



国産素材 ひとくちこうや豆腐

- ・大豆の風味を感じる
- ・こんぶ風味であっさりした味



ひとくちこうや豆腐

- ・生地がやわらかく、なめらかさを感じる
- ・かつお風味で濃いめの味