



# 豆腐の活用提案

一般社団法人とうふ和みごはん

# 自己紹介



一般社団法人とうふ和みごはん  
代表理事 戸山千春

- とうふ屋「ちぼー」の「ちぼー先生」として、佐賀県で豆腐料理講師10年、「ちぼー先生」の食育Instagramフォロワー1,500名、「ちぼー先生」の食育Instagramフォロワー1,500名、「ちぼー先生」の食育Instagramフォロワー1,500名。
- 豆腐の魅力と食育を佐賀県から広げる為日々奮闘中です！
- 調理師
- 長崎県出身 現在は佐賀県在住
- 豆腐と湯葉の店で商品製造や商品開発に4年ほど携わる。
- 10年前、佐賀県みやき町より豆腐料理講師依頼があり、講師業をスタート！
- 2017年にカフェをオープン
- 2021年 豆腐の普及と食育推進の為一般社団法人とうふ和みごはんを設立代表理事となる。



## 協会情報

- 名称：一般社団法人 とうふ和みごはん
- 事務所・教室住所：佐賀県三養基郡みやき町大字白壁1311-1
- カフェ・製造住所：神崎市千代田町柳島1796
- 電話番号：090-3419-9761
- 事業内容：和み食インストラクター認定講座、とうふ和みごはんマイスター認定講座、食育活動、施設等への調理指導やアドバイス、料理教室運営、チャレンジショップ運営、企業との商品開発
- 「豆腐をキーワードに食卓を笑顔に」を協会理念とし、家族で食卓にあるまり、笑顔になれるような料理や商品をご提案しています。



豆腐料理教室  
(豆腐の普及)

和食の基本コース  
(日本食の普及)

とうふ和みごはん  
マイスター認定講座  
(食育推進)

和み食インストラクター認  
定講座  
(講師育成)

豆腐、豆乳をはじめとし  
た大豆製品を活用した商  
品開発、企業へのアドバ  
イス



# 豆腐活用提案

# 事例紹介



# 豆腐の生チョコ

～市販のチョコレート不使用の生チョコ～

こだわり



- 佐賀県内で販売されている豆腐の中から厳選して選んだ豆腐を使用。
- 市販のチョコレートを使わないことで添加物を削減
- 豆腐、ココナッツオイル、純ココア、きび砂糖、の4つの原材料とシンプル。
- 豆腐の大豆イソフラボン、ココナッツオイルの中鎖脂肪酸、ココアで食物繊維とカカオポリフェノール、きび砂糖からミネラル、女性に嬉しい食材を詰め込んだ一品です。
- 冷凍保存が可能になり長期保存が可能。



# 冷凍での長期保存を可能とした製造方法 3つのポイント



## 殺菌

- 豆腐を蒸して加熱殺菌
- 余計な水分をカット



## 攪拌

- ミキサーを使いしっかり攪拌
- 均一な生地になる用最後は手で攪拌



## 保存

- カットしココアパウダーを付けて冷凍保存

# 地域企業とのコラボにより知名度up！



昨年からみやき町のコーヒー屋さんとコラボドリンクを2月に限定販売を企画。昨年はサガテレビの取材もありかなりの集客でした。今年メディア取材はありませんでしたが、Instagram発信を中心に集客は好調でした。



昨年のテレビ取材の様子

hello.  
coffee  
stand

佐賀県三養基郡みやき町  
hello.coffee stand 様





# 豆腐の生チョコのメリットとデメリット

## メリット

長期保存が可能になった

豆腐になじみのない世代にも豆腐の魅力をアピールできた

教室や認定講座への集客

かけて商品として販売できない豆腐でも製造可能

## デメリット

冬季限定  
(12月～2月)

圧倒的に女性客が多かった

# 和みふりかけ

～ザクザク食感の油揚げのふりかけ～



## こだわり

- 国産の原料にこだわった無添加ふりかけ
- 味の決め手は無添加醤油
- 油揚げ、ひじき、ちりめん、で不足しがちなカルシウムなどの栄養素を補う。
- 熱風乾燥によりザクザク食感を生み出す
- 油揚げの常温長期保存が可能。

# 常温で長期保存を可能とした製造方法 2つのポイント



熱風乾燥

- 90℃で4～5時間

保存

- 乾燥剤を入れて密封



佐賀県が

 一般社団法人  
とうふ和みごはん  
〒849-0111  
佐賀県三養基郡みやき町白壁 1311-1



 六田竹輪蒲鉾  
〒840-1106 佐賀県三養基郡みやき町市武680  
TEL.0942-96-2033



 丸秀醤油株式会社  
〒840-0200 佐賀県佐賀市高木瀬西 6-11-9  
TEL.0952-30-1141



なご  
和みふりかけ

国産  
長期熟成天然醸造醤油  
こだわりの無添加

タッグを組む



【製造】  
六田株式会社 様

【醤油】  
丸秀醤油株式会社 様



## こだわり



**食材** 国産の原材料を使用しています。  
味の決め手となる醤油は佐賀県製造の無添加醤油を厳選。

**栄養** ミネラル、たんぱく質、カルシウム、発酵調味料の不足しがちな栄養素をお手軽に。

**味** 鰹節の風味を活かし、無添加の旨味を凝縮。シンプルなのにしっかりした味は料理のパフォーマンスを豊かにしてくれます。優しい味のふりかけには、小さなお子様や塩分糖分を気にされる方へ。

**噛む** 噛む力を失くしつつある子供たちへ、お子様の事を考えてお料理される方へお手軽に「噛む力」を補えるように大きめの具材にサクサク食感をプラス。



**野菜** 小松菜1袋(200g程度)を茹でふりかけ大さじ3と和えて30分ほど味を馴染ませる。お好みで胡麻をどうぞ。

**おにぎり** お茶碗1杯に対してふりかけ大さじ3を混ぜ込む。



**パン** 食パンにスライスチーズ、ふりかけ大さじ3、マヨネーズを乗せ、トースター200°で3分焼く。

**そうめん** ふっかけ素麺に、お好みでふりかける。



4 990452 500042

名称	和みふりかけ(やさしい味)30g
原材料名	乾燥ひじき(国産)、油揚げ(国産)、ちりめん、醤油、きび砂糖、米酢、鰹節
内容量	30g
賞味期限	2021年9月19日
保存方法	直射日光を避け常温で保存下さい
販売者	一般社団法人とうふ和みごはん 佐賀県三養基郡みやき町白壁1311-1
製造者	六田竹輪蒲鉾(企) 佐賀県三養基郡みやき町大字武680 TEL(0942)96-2033



栄養成分表示(1食8g当り)  
 熱量 39kcal 炭水化物 3.0g  
 たんぱく質 3.0g 食塩相当量 0.5g  
 脂質 1.9g 【推定値】



# 和みふりかけのメリットとデメリット

## メリット

長期保存が可能になった

油揚げの魅力をアピール

子育て世代に人気！

ロスになるような形の悪い油揚げでも製造可能

## デメリット

乾燥に時間がかかる為、大量生産が難しかった

ふりかけとしては価格が高い

# 今後の取り組みについて



豆腐の多方面での活躍が豆腐業界を元気にし、ロスとして廃棄していた商品の有効活用が生み出され、企業も消費者も嬉しい商品作りに取り組んでいきたいと考えています。