



Tonyu Recipe Koshien

豆乳レシピ甲子園

2023

 **日本豆乳協会**
Japan Soymilk Association





郷土料理部門

審査委員長の
評価ポイント

餃子を炊き込むのではなく、餃子に入れる食材、名産品のニラも炊き込んで、仕上げにトッピングした餃子の皮を揚げたものが食感が楽しくてよかったと思います。

材料 (1人分)	
【スープ】	
無調整豆乳	200ml
ニラ	60g
鶏ささみ	50g
酒	大さじ1
塩	少々
鶏ガラ	5g
砂糖	2g
そうめん	1束
すりごま	5g
まいたけ	30g
ラー油	適量
【煮卵】	
卵	25g
しょうゆ	30g
砂糖	15g
みりん	15g
にら(トッピング用)	適量

- 作り方
- ニラをさっとゆで、細かく切って分量の豆乳から大さじ1〜3杯くらいを入れてミキサーにかける。
 - 鶏ささみは酒と塩をかけて水大さじ3(分量外)を加えてふたをし、火にかけて沸騰させ、そのまま冷まし、つぶしてほぐす。ゆで汁は取っておく。
 - 卵をゆでてしょうゆ、みりん、砂糖に漬ける。
 - まいたけをほぐしてフライパンで油を入れずソテーする。
 - 鍋に①、豆乳、鶏ガラ、砂糖、すりごまと鶏ささみのゆで汁を加え沸騰させ、味を調える。
 - そうめんをゆで、ほぐした鶏ささみ、まいたけ、ニラ(生)の小口切り、煮卵を盛りスープをはる。
 - 好みでラー油をかける。

材料 (2人分)	
無調整豆乳	200ml
米	150g
ニラ	40g
にんじん	20g
しいたけ	20g
豚ひき肉	50g
しょうが	5g
にんにく	5g
油	8g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
こしょう	適量
小ねぎ	10g
餃子の皮	1枚
揚げ油	適量

- 作り方
- 米を研いでザルに上げておく。
 - ニラは1cm、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
 - しょうが、にんにくをみじん切りにする。
 - フライパンを熱し、油を入れひき肉、しょうが、にんにくを炒める。
 - ②を入れ炒める。
 - 米と豆乳、⑤、調味料を炊飯用の鍋に入れ炊く。
 - 餃子の皮を千切りにして170℃の油で揚げる。
 - 炊きあがったご飯を器に盛り、餃子の皮、小ねぎをのせて完成。



豆乳×野菜部門

審査委員長の
評価ポイント

栃木名産ニラを茹でてから豆乳とミキサーにかけているので程よくまろやかなニラの香りときれいな色のスープに仕上がっています。すりごまをもっとたっぷり入れても美味でした。



豆乳おかず部門

- | 材料 (2〜3人分) | 作り方 |
|--------------|--------------------------------|
| 無調整豆乳 100g | ① 豆腐をレンジで1分加熱して水気をとる。 |
| クリームチーズ 130g | ② 温めた豆腐をこして、クリームチーズを合わせる。 |
| 豆腐 100g | ③ 豆乳をレンジで1分温める。 |
| ゼラチン 3g | ④ 水にといたゼラチンを豆乳に入れる。 |
| 水 15g | ⑤ 豆腐とクリームチーズを混ぜた中に、豆乳を少しずつ加える。 |
| 小ねぎ 適量 | ⑥ 冷蔵庫で固まるまで待つ。 |
| わさび 適量 | ⑦ 小口切りにした小ねぎをトッピングし、さわびを添える。 |

審査委員長の
評価ポイント

ありそうでなかった1品でした。食感も面白く、食事はもちろん、デザートにもアレンジできそうです。



スイーツ・デザート部門

審査委員長の
評価ポイント

分離させた豆乳を裏ごすことでなめらかな口当たりのレアチーズケーキになります。上にレモンとはちみつのゼリーが乗ることで見た目も可愛く、さっぱりと相性の良いケーキになっています。

- | 材料 (1人分) | 作り方 |
|-----------------|-----------------------------------|
| 白ご飯 180g | 【湯葉】 |
| 【スープ】 | ① フライパンに豆乳500gを入れ、中火で膜ができるまで加熱する。 |
| 無調整豆乳 150g | ② 厚みが出てきたら、湯葉を引き上げ、漬ける用の豆乳に入れておく。 |
| めんつゆ 20g | ③ 豆乳がなくなるまでくり返す。 |
| しょうゆ 小さじ1 | 【スープ】 |
| 【トッピング】 | ① 豆乳、めんつゆ、しょうゆを混ぜたものをレンジで2分程温める。 |
| 無調整豆乳(湯葉用) 500g | ② お皿に盛った白ご飯に、①のスープをかける。 |
| 明太子 適量 | ③ トッピングの湯葉、明太子、三つ葉、白ごまをのせる。 |
| 三つ葉 適量 | ④ ラー油をかけたら完成。 |
| 白ごま 適量 | |
| ラー油 適量 | |
| (湯葉を漬ける用の豆乳 適量) | |



審査委員長の
評価ポイント

湯葉から作る1品でしたが、湯葉さえできていれば朝ごはんにもお昼にも、飲んだ締めにも、暖かくても冷たくても美味しいまとまった1品でした。

- | 材料 (4人分(15cm型)) | 作り方 |
|-----------------|--|
| 【豆乳カッテージチーズケーキ】 | 【豆乳カッテージチーズケーキ】 |
| 無調整豆乳 1L | ① ビスケットを砕いて溶かしバターと混ぜて型に敷き詰める。 |
| レモン汁 大さじ3 | ② 鍋に豆乳を入れて鍋のふちがフツフツしてきたら火を止め、レモン汁を回し入れる。 |
| 水 30ml | ③ 軽く混ぜて分離するまで置いておく。 |
| 粉ゼラチン 5g | ④ 分離したら水気を切って裏ごす。 |
| 砂糖 50g | ⑤ ④をボウルに入れて泡だて器で混ぜる。砂糖、ヨーグルト、生クリームを加えて混ぜる。 |
| ヨーグルト(無糖) 60g | ⑥ Aを電子レンジで600W 20秒加熱する。⑤に加えて早く混ぜる。 |
| 生クリーム 120g | ⑦ 型に流し入れて約2時間固める。 |
| クッキー 70g | 【はちみつレモンゼリー】 |
| 溶かしバター 40g | ① Bを電子レンジで600W 20秒加熱する。 |
| 【はちみつレモンゼリー】 | ② 水とレモン汁とはちみつを鍋に入れてはちみつを溶かす。 |
| 水 60g | ③ ②に①を入れて溶かし、粗熱をとる。 |
| レモン汁 10g | ④ レモンの真ん中の部分を薄い輪切りにする。 |
| はちみつ 23g | ⑤ ⑦(豆乳カッテージチーズレモンケーキ)の表面が固まったら④のレモンをのせる。③のゼリー液を流し入れて冷蔵庫で冷やす。 |
| 水 30ml | ⑥ 最後にミントを飾る。 |
| 粉ゼラチン 3g | |
| レモン 1個 | |
| ミント(飾り) | |



豆乳ええじゃん鍋

森 愛華さん(広島県立総合技術高等学校)

2023
優秀賞

材料 (4人分)

調製豆乳	400ml	青ねぎ	20g
あさり	1パック	小松菜	1束
豚肉薄切り	80g	水	400ml
油揚げ	1枚	みりん	大さじ1
大根	80g	みそ	大さじ3
にんじん	40g	和風だしの素	4g
しめじ	40g	水	100ml
ごぼう	80g		

作り方

- あさは海草ぐらいの塩水につけて、蓋などをして暗くして、1時間ほどおいておく。
- 豚肉は3cm幅にカットする。
- 油揚げは5cm幅にカットする。
- 大根、人参は5mm幅のいちょう切りにする。
- しめじは3本位ずつにほぐしておく。
- ごぼうは5mm幅のいちょう切りにする。水につけてあく抜きをする。
- 青ねぎは3cm位幅の斜め切りにする。
- 小松菜は3cmにカットして、沸騰した湯に塩を入れてサッとゆでる。
- 水400mlを沸騰させ、あさをボイルし、ザルにあげておく。
- あさをボイルした湯にごぼう、大根を加えて煮る。
- 沸騰してきたら、にんじん、しめじ、油揚げ、豚肉を加え、みりんを入れる。10分位煮て、あくをこまめに取る。水が少なくなった場合は100mlほど追加で加える。
- 豆乳とだしの素を加える。
- 5〜10分煮込んだら、火を止めてみそを加える。
- 盛り付けの際に、あさり、小松菜、青ねぎをのせる。

材料 (2人分)

【炊く際に使ったもの】

無調整豆乳	100ml
米(ミネアサヒ)	1合
水	100ml
【たれ】	
くるみ	10g
すりごま	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みそ	小さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2

作り方

- 米の炊き方
米を研いで、炊飯器に入れ、豆乳と水を加える。それから30分置き、普通に炊く。
- たれ
すりごま、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖とすりつぶしたくるみを混ぜる。五平餅を焼き終えたフライパンの余熱を使ってたれに火を通す。
- ご飯の8割を団子状にまとまる程度につぶす。つぶせたら残りの2割を混ぜる。
- ご飯を2等分し、ラップの上に縦長にのせる。
- 割りばしの太い方をうえにして埋め込み、包んで棒状に形を整える。
- ラップを1度開き、上から別のラップをかけ厚さ1cm程のわらじ型に整える。
- フライパンをしっかりと温め、強めの中火〜強火で3分焼く。ひっくり返してもう片面も3分焼く。
- 火を止め、フライパンを少し冷ます。五平餅の両面に薄くたれを塗る。
- たれを塗ったら中火にかけ、30秒ずつ両面を焼く。



豆乳と作手のこうぼ五平餅

市川 梨央さん(愛知県立新城有教館高等学校)

2023
優秀賞



ふわふわ豆乳鯖ボナー!

梅澤 澤和さん(鹿児島城西高等学校)

材料 (1人分)

パスタ	100g
卵黄	2個分
卵白	2個分
大葉	適量
ブラックペッパー	適量
無調整豆乳	100ml
薄口しょうゆ	少々
塩	少々
さば缶	1/2缶
無調整豆乳	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
粉チーズ	小さじ1

作り方

- パスタを1人分(100g)ゆでる。
- フライパンにAと卵黄1個を入れる。弱火であたためる。さばはほぐす。
- パスタと②をからめる。
- 卵白を泡立ててメレンゲをつくり、Bをあわせる。
- 皿にパスタを盛りつけ、上から④をかける。粉チーズを振りかける。パーナーで表面を焼いて、メレンゲとチーズに焦げ目をつける。
- 卵黄1個をのせて、刻んだ大葉、ブラックペッパーをかけて完成!

材料 (4人分)

調製豆乳	240ml	カレー粉	小さじ1/2
海老(有頭)	4尾	うずらの卵(水煮)	4個
サラダ油	小さじ2	パクチー	8g
油揚げ	1枚	白米	400g
玉ねぎ	40g	【立て塩】	
素干し海老	大さじ2	水	500ml
豆板醤	小さじ1/2	塩	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	【鶏ガラスープ】	
おろししょうが	小さじ1/2	水	240ml
ナンブラー	小さじ1	鶏ガラスープの素	大さじ1.5
砂糖	小さじ1		

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにする。
- パクチーは長さ2cmに切る。
- 海老は立て塩、真水の順に洗い、竹串で背ワタを除き、もう一度水で洗い、水気を除く。
- 油揚げを香ばしく焼く。その後、短冊切りにする。
- 素干し海老はミキサーに入れ、粉末状になるまでかける。
- うずらの卵は縦半分に切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、温まったら海老を入れる。焼き色がつくまで加熱し、取り出す。
- 同じ鍋にサラダ油を足し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- 粉末状の海老、豆板醤、おろしにんにく、おろししょうがを加え、香りがでるまで炒める。
- 豆乳を加え混ぜる。
- 鶏ガラスープ、ナンブラー、砂糖、⑦の海老を加え煮込む。アクが出れば取る。
- カレー粉で味を調える。
- 器にご飯、スープを入れ、海老、油揚げ、うずらの卵、パクチーを飾る。



らくサ風 豆乳リゾット

新納 花梨さん(埼玉県立新座総合技術高等学校)

2023
優秀賞

豆乳野菜部門 優秀賞

Tongyu Recipe Koshien

材料 (4人分)

【パティの材料】		【ソースの材料】	
無調整豆乳	大さじ1	無調整豆乳	大さじ1
鶏ひき肉	200g	ケチャップ	大さじ1
生おから	50g	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	【野菜】	
卵	1個	レタス	4枚
塩こしょう	適量	トマト	1個
【パンズの材料】		玉ねぎ	1個
無調整豆乳	70g	アボカド	1個
強力粉	200g		
イースト	2g		
塩	4g		
砂糖	18g		
バター	10g		
水	70g		

作り方

- 【パンズの作り方】
- ホームベーカリーに全ての材料を入れてこねる。
 - ラップをかけて発酵。(室温40分から1時間)
※生地が2〜3倍になるまで発酵させる。
 - 4等分に分割する。(1つ約92g)
 - パンマットの上に置いて、濡れ布巾を被せて10〜15分。
 - 成形。空気を抜いて丸め直す。
 - 型に入れて35℃で30〜40分発酵。
※生地を2倍程度に膨らます。
 - 発酵が終わったら、照り卵を塗る。
 - 焼成。ガスオープンで約200℃ 9〜10分。(電気オープン約210℃ 10〜11分でも作れます)
- ⑨ 型から出して冷ます。
- ⑩ パンズ完成!
- 【パティの作り方】
- 玉ねぎをみじん切り。
 - 玉ねぎを軽く炒める。
 - 玉ねぎが冷めたら、ボウルに残りの材料を入れて混ぜる。
 - 4等分にしてフライパンで焼く。
- 【ソースの作り方】
- ソースの材料を全て混ぜ合わせる。
- 【野菜】
- レタス→ちぎる
 - トマト→スライス
 - 玉ねぎ→スライス(軽く炒める)
 - アボカド→スライス



ソイデリシャスバーガー
山口 乃々さん(東海大学附属浦安高等学校)



豆乳チーズのミートドリア風
木瀬桃華さん(杉森高等学校)

材料 (4人分)

無調整豆乳	500ml
レモン汁	大さじ1
アボカド	2個
チーズ	(お好みで)
ミートソース(市販品)	適量

作り方

- 豆乳を鍋に入れて火をかける。
- 沸騰したら火を止めてレモン汁を加える。
- ②をこす。
- アボカドの中をくり抜く。
- くり抜いたアボカドを好きな形に切る。
- ③をミキサーにかけてなめらかにする。
- アボカドの側面の底に塗る。
- ミートソースを入れる。
- チーズ、アボカドを上のにせる。
- オーブンで200℃5分焼く。

スイーツ・デザート部門 優秀賞

Tongyu Recipe Koshien

材料 (4人分)

無調整豆乳	200ml
A	
無調整豆乳	100ml
棒寒天	1/4(水に浸けてふやかしておく)
ビスケット	54g
溶かし無塩バター	33g
甘酒	大さじ2
B	
無花果	250g(皮を剥いて1個に対して8等分に切る)
甘酒	50g
レモン汁	小さじ1
ミント	適量

作り方

- ジッパー付き保存袋の中にビスケットを入れ、麺棒で砕く。細くなったら溶かし無塩バターを入れ、よく混ぜ合わせる。カップに混ぜ合わせたものを敷き詰め手で押し固め、30分冷蔵庫で冷やし固める。
- Aを小鍋に入れ弱火で煮溶かす。甘酒、無調整豆乳を加え、よく混ぜる。
- ②を茶こしでこす。あら熱が取れたら、冷蔵庫に入っているカップに8分目まで注ぎ入れる。冷蔵庫で冷やし固める。
- Bを鍋に入れ、中火で沸騰する直前で中弱火にし、4分煮詰める。
- 冷蔵庫で冷やし固めた③に④を流し入れ、お好みでミントを飾る。



甘酒de豆乳ブランマンジェの
ビスケットケーキ
〜無花果ジャムをそえて〜
安本 楓さん(愛知県立岩津高等学校)



ふわふわかぼちゃドーナツ
中川西 桃葉さん(茨城県立水戸第三高等学校)

材料 (15〜16個分)

無調整豆乳	80ml
ホットケーキミックス	200g
かぼちゃ	180g

作り方

- かぼちゃは小さめに切り、柔らかくなるまでレンジでチンする。
- チンしたかぼちゃをつぶし、ホットケーキミックスと無調整豆乳を入れて混ぜる。
- 混ぜた生地を500円玉ぐらいの大きさに丸め、160℃の油で揚げる。
- 黄金色になったら完成。



豆乳レシピ甲子園について

日本豆乳協会では、健康のために、植物性たんぱく質を摂取することの重要性を啓発することを目的に、豆乳や大豆に関する食育推進の一環として、2014年から全国の高校生を対象にし、豆乳を使ったレシピコンテスト「豆乳レシピ甲子園」を実施しています。毎年、1,000件を超える豆乳を使ったレシピの応募があります。

「豆乳レシピ甲子園」は、その地域の特徴的な食材を盛り込んだり、その土地の郷土料理に豆乳を活用した「郷土料理」部門をはじめ、豆乳を使った家庭料理を考案する「おかず」部門、豆乳を使い新しい「スイーツ・デザート」を創作する部門、「豆乳×野菜」部門を設けています。毎回、全国の高校生の多くが、夏休み等を活用し、それぞれの部門に、様々なオリジナリティあふれる作品を応募しています。

本作品集は、高校生のアイデアに満ちたレシピに対し、プロの料理研究家によるレシピ指導を加えた受賞作品をまとめています。ご家庭での豆乳料理を作る際の参考にいただければ幸いです。

2023年12月

日本豆乳協会 豆乳レシピ甲子園事務局

発行者: 日本豆乳協会広報事務局

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-7-4 青山小林ビル5F

[TEL] 03-3499-0018 [FAX] 03-3499-0017

[E-mail] vai@va-intl.co.jp [URL] <https://www.tounyu.jp>

日本豆乳協会HPはこちら

