



Tonyu Recipe Koshien

豆乳レシピ甲子園

2024

 日本豆乳協会
Japan Soy Milk Association



最優秀賞 Tanyu Recipe Koshien

Soyっと!ニョキニョキ しもつかれ!!

手塚 龍斗さん(栃木県立矢板高等学校)



郷土料理部門

審査委員長の
評価ポイント

なかなか個性的なしもつかれを見事に食べやすく、豆乳の良さを引き出しながらも、しっかりしもつかれを感じさせる一品に仕上がったと思います。

材料 (2人分)	
【ニョッキ】	
里芋	200g
強力粉	100g
塩	2g
パルメザンチーズ	10g
こしょう	少々
【ソース】	
無調整豆乳	300g
大根	100g
鮭	70g
にんじん	80g
ゆで大豆	50g
バター	10g
パルメザンチーズ	25g
酒粕	10g
バセリ	少々
黒こしょう	少々
バージンオリーブオイル	少々

- 作り方
- 【ニョッキ】
- ① 里芋の皮をむき、ゆでる。
 - ② 裏ごしし、強力粉、パルメザンチーズ、塩を混ぜこねる。
 - ③ 2cm俵型に成型しフォークでスジをつけ塩でする(塩は分量外)。
- 【ソース】
- ① 大根、にんじんを鬼おろししておく。
 - ② 鮭をオープンで焼く。
 - ③ 鍋にバター、大根、にんじんを入れ炒める。
 - ④ ほぐした鮭、ゆで大豆、酒粕、豆乳を入れ5分煮る。
 - ⑤ ゆでたニョッキを入れ、パルメザンチーズを加え、味を調える。
 - ⑥ 器に盛りつけてパルメザンチーズ、バセリ、黒こしょう、オリーブオイルをかけてできあがり。

2024 最優秀賞 Tanyu Recipe Koshien



ふっくら Soy天津飯

木元 芹奈さん(岡山県立津山東高等学校)

豆乳おかず部門

審査委員長の
評価ポイント

まずは見た目が美しかったです。豆乳の天津あんが黄色い卵にかかって、中のチャーハンと優しくつないでくれてよかったです。

材料 (1人分)	
調製豆乳	100ml
ごはん	180g
白ねぎ	20g
青ねぎ(飾り用)	4g
塩こしょう	1g
卵	2個
カニカマ	2本
みそ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1
しょうが	すりおろし少々
にんにく	すりおろし少々
鶏ガラスープ	少々
ごま油	小さじ1
サラダ油	小さじ1

- 作り方
- ① 白ねぎをみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油をひき、①とごはんを塩こしょうで炒める。
 - ③ ②をお碗に入れ、丸く形をつくりお皿に移す。
 - ④ 卵を溶き、カニカマを手でほぐし混ぜる。
 - ⑤ フライパンにごま油をひき、④を入れ両面焼く。
 - ⑥ ⑤を②の上にのせる。
 - ⑦ 豆乳を火にかけ、みそを溶き、しょうが、にんにく、鶏ガラスープを加え混ぜる。
 - ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
 - ⑨ ⑥に⑦をかけ、最後に青ねぎを小口切りにし、かける。

材料 (2人分)	
無調整豆乳	500ml
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/4個
もやし	100g
チンゲン菜	100g
トマト	2個
ベーコン	40g
水	300ml
固形コンソメ	2個
ちゃんぽん麺	2玉
塩・こしょう	少々
みそ	60g
サラダ油	小さじ1

- 作り方
- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎ、ベーコンは1cm幅に切る。キャベツ、チンゲン菜、トマトは1口大に切る。
 - ② にんじん、玉ねぎ、ベーコン、もやし、キャベツにサラダ油をまぶして深めのフライパンで炒め、塩、こしょうをする。
 - ③ ②に水とコンソメを入れ、豆乳を加える。
 - ④ みそを溶き、チンゲン菜、トマト、ちゃんぽん麺を加え、ひと煮立ちさせる。

2024 最優秀賞 Tanyu Recipe Koshien



豆乳トマトちゃんぽん

軽込 瑠衣さん(福岡県立久留米筑水高等学校)

豆乳×野菜部門

審査委員長の
評価ポイント

野菜たっぷりのうまみが、豆乳と馴染んでよくあってました。大きめにきったトマトの酸味がアクセントになって、最後まで美味しく食べられます。

材料 (4人分)	
調製豆乳	400ml
オレンジジュース	100ml
砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	8g
水	大さじ3
マーマレードジャム	100g
オレンジ	1個
砂糖	大さじ4
水	70ml

- 作り方
- ① ゼラチンを水でふやかす。
 - ② 豆乳にオレンジジュース、砂糖を加え煮溶かす(60℃くらい)。
 - ③ 豆乳がしっかり温まったら、ふやかしたゼラチンを加え火を止めて混ぜ合わせる。
 - ④ ゼリー液をこす。
 - ⑤ 粗熱を取り、器に1/3入れる。
 - ⑥ ゼリー液が固まったらマーマレードジャムを5mmほど上にのせる。
 - ⑦ ①～④の工程を再度行い、器の2/3まで入れる。
- 【オレンジのシロップ煮】
- ⑧ オレンジをたわしでゴシゴシと洗う。
 - ⑨ 熱湯に1分入れる。
 - ⑩ 再度オレンジをゴシゴシとみがく。
 - ⑪ 5mm幅に輪切り。
 - ⑫ 鍋に水と砂糖を加え火をつけて溶かす。
 - ⑬ 溶けたらオレンジを並べてある程度水分がなくなるまで煮る。
 - ⑭ 粗熱を取る。
 - ⑮ ⑦が固まったら、⑬のオレンジを半分に切り、バラの形に盛り付けて完成。

松尾 梨花さん(杉森高等学校)

マーマレード豆乳プリン



スイーツ・デザート部門

審査委員長の
評価ポイント

オレンジと豆乳の相性も良く、上にのせたオレンジのバラとマーマレードの食感も、バランスがとても良かったです。



鳴門金時と阿波尾鶏の
豆乳担々そば米汁

西原 咲希さん(徳島県立小松島西高等学校)

2024
優秀賞

材料 (2人分)	
無調整豆乳	300ml
鳴門金時	1/3本
阿波尾鶏ささみ	2本
玉ねぎ	1/8個
にんじん	1/4本
ちくわ	2本
えのき	1/2束
干しいたけ	2個
白すりごま	適量
かつおだし汁	500ml
みそ	大さじ2
そば米	50g
小ねぎ	少々
三つ葉	少々
ラー油	少々

- 作り方
- そば米は洗って沸騰したお湯に入れて10分ゆでてザルにあげておく。
 - にんじん、干しいたけ、ちくわ、玉ねぎは短冊切り、ささみ、さつまいもは2cm角、えのきは3cm長さ切っておく。
 - ささみ、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、ちくわ、さつまいも、えのき、かつおだし汁を鍋に入れ、アクを取りながら具材に火が通るまで煮る。
 - 具材に火が通ったらそば米を入れ、ひと煮立ちさせる。みそ、白すりごまを入れ、味を調整する。
 - お好みで三つ葉、ねぎ、ラー油を入れる。

材料 (4人分)	
調製豆乳	400ml
にんじん	1/2本
大根	1/8本
しいたけ	2個
里芋の水煮	2個
鯛の切り身	120g
豆腐	100g
ごぼう	50g
きざみのり	少々
ごはん	480g
和風だし汁	200ml
みそ	18g
塩	少々
熱湯	適量

- 作り方
- にんじんと大根の皮をむいてちょう切りにする。
 - ごぼうを洗い軽く皮をこそげる。
 - ごぼうをささがきにして水につける。
 - しいたけの石づきを切る。5mmほどの千切りにする。
 - 里芋を半分切る。
 - 豆腐をサイコロ状に切る。
 - 鯛の切り身の骨を取り除き、塩をふり5分おく。
 - 鯛に熱湯を表面が白くなるまでまわしかける。
 - にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、里芋、だし汁を鍋に入れて、食材に火が通るまで煮る。
 - 豆腐と鯛を鍋に入れて3〜5分再度煮る。
 - 豆乳とみそを入れ弱火で温める。
 - 器に盛り付けて、上からごはんときざみのりを盛りつける。



福山ほっこり豆乳うずみ

坊中 美和さん(広島県立総合技術高等学校)

2024
優秀賞

材料 (2人分)	
【A.ごはん】	卵 2個
無調整豆乳 200ml	砂糖 大さじ1
米 180g	塩 ひとつまみ
水 60ml	【C.ソース】
えび(冷凍) 50g	無調整豆乳 200ml
さけフレーク 10g	小麦粉 大さじ1
コーン(缶) 30g	バター 10g
玉ねぎ 1/4個	コンソメパウダー 2.5g
コンソメパウダー 2g	しめじ 50g
【B.たまご】	かいわれ 適量
無調整豆乳 大さじ1	

- 作り方
- 米は洗い、玉ねぎはみじん切り、えびは解凍して好みの大きさに切り、[A]を全て混ぜ、炊飯する。
 - 耐熱ボウルにバターと小麦粉を入れ、レンジで500Wで30秒加熱する。
 - ②を取り出して、豆乳を少しずつ加えて混ぜて、レンジで500Wで3分加熱する。できたら温かいうちに取り出し、コンソメを混ぜる。
 - フライパンにしめじを入れて軽く炒め、水分が出てきたら、そこに③を入れてトロっとするまで混ぜる。
 - [B]を全て混ぜ、半熟くらいまでフライパンで熱して炊けたごはんの上にのせて、上から④のソースをかける。かいわれを添える。

材料 (2人分)	
【ホワイトソース(作りやすい分量)】	
無調整豆乳 80~120ml	鶏ガラ 3g
米粉 9g(大さじ1)	しょうゆ 5ml
玉ねぎ 30g	しょうがチューブ 5g
ブロッコリー 60g	こしょう 少々
コンソメ 3g	【揚げる】
砂糖 3g	米油 鍋底から3~4cmの深さ
【コロッケのタネ】	米パン粉 60g
じゃがいも 150g	【バター液】
木綿豆腐 80g	米粉 27g(大さじ3)
	水 30ml(大さじ2)



みんなで美味しい!
大豆のクリームコロッケ

河合 芭奈さん(愛知県立豊丘高等学校)

2024
優秀賞



トリプル豆乳オムライス

川口 芽依さん(徳島県立小松島西高等学校)

2024
優秀賞

- 作り方
- 豆腐の水をしっかり切っておく。
- I ホワイトソースを作る。
- みじん切り玉ねぎを軽く炒め、ブロッコリーをゆでる。(電子レンジ加熱でも可)
 - 鍋に米粉、豆乳80mlを入れ、弱火にかける。もったりするまで混ぜる。(様子を見て豆乳の量を調節する)
 - ②と①と[A]を合わせてブレンダーもしくはミキサーにかけ、なめらかにする。(ブロッコリーや玉ねぎの具材感に残る程度で良い)
 - ジップロックに入れ、1~2cmの厚さにする。1時間前後冷凍する。(15~20分経ったら2×3cm程で割りやすいように箸等で跡をつける※1)
- II コロッケのタネを作る。
- じゃがいもの芽を取り、皮をむき、一口大に切る。耐熱皿に入れラップをし、600Wで2分電子レンジで加熱する。(ゆでても良い)
 - じゃがいもが熱いうちにマッシャーでつぶす。
 - ②に水を切った豆腐と[B]を加え混ぜる。
 - 6~8等分にする。
- III 揚げる準備をする。
- 米粉大さじ3と水大さじ2を混ぜ、バター液を作る。
 - 米パン粉をバットに出す。
 - 揚げたコロッケを出すお皿も用意しておく。
 - 鍋に米油を注ぎ、火をつける。(180℃にする)
 - 凍らせたホワイトソースを取り出し、跡に合わせて割る。
 - IIのタネを1~2cm程にのばし、ホワイトソースを包む。
- IV 揚げる※2
- ホワイトソースを包んだコロッケのタネを楕円形に成形する。
 - バター液をぬり、米パン粉をつけ180℃の米油で揚げる。
 - きつね色になったらひっくり返す。合計3~5分揚げる。
- ※2 <注意点>
- 180℃以上になると破裂する可能性があるため、上がりすぎないように気をつける。
 - じゃがいもの層が薄い、またはクリームがむきだしの部分があるとクリームが溶けだす可能性があるため、クリームをじゃがいもでしっかり包む。

豆乳野菜部門 優秀賞

Tongyu Recipe Koshien

材料 (4人分)

無調整豆乳	300ml
きゅうり	1本
みょうが	5個
なす	小さめ1個
トマト	中玉1個
ヤングコーン	4~5本
大葉	2枚
ごま	30g
みそ	10g
白だし	60ml
ごはん	適量

作り方

- 【A】きゅうり、なす(水にさらす)、みょうがを切る
【B】トマトは角切り(湯むきしてたねをとる)
【C】ヤングコーンは縦切りにする
【D(汁)】
① すり鉢でごまをする
② みそを加えて混ぜる
③ 白だしを加える
④ 豆乳を加える
【E】大葉は千切り
ごはん→A→B→C→D→Eの順で盛る

豆乳冷や汁

五ヶ山 こうめさん(岐阜県立飛騨高山高等学校)



トマトアイス

岸本 璃子さん(兵庫県立社高等学校)

材料 (2人分)

無調整豆乳	150ml
トマト	120g
はちみつ	大さじ1と1/2
レモン汁	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ① トマトのヘタを取り、角切りにする。
② ボウルにトマトを入れ、レモン汁を加えてマッシャーでつぶす。
③ つぶしたトマトに豆乳、はちみつ、砂糖を入れて混ぜる。
④ よく混ぜたら袋に入れて冷凍庫で冷やす。
⑤ 固まったら冷凍庫から取り出して盛り付ける。

スイーツ・デザート部門 優秀賞

Tongyu Recipe Koshien

材料 (4人分・15cm丸形)

クッキー	100g	砂糖	10g
バター	30g	【ゼリー】	
【レアチーズ生地】		無調整豆乳	200ml
無調整豆乳	100ml	砂糖	20g
クリームチーズ	100g	インスタントコーヒー	4g
砂糖	50g	水	50ml
粉ゼラチン	3g	粉ゼラチン	5g
水	10ml	水	20ml
生クリーム	100ml		

作り方

- ① クッキーを砕いて溶かしバターを加えて混ぜ、型に敷き詰め冷蔵庫で冷やす。
② 水10mlにゼラチン3gを加えてふやかす。
③ クリームチーズと砂糖50gを柔らかくなるまで混ぜ、豆乳100mlを加えチーズの塊がなくなるまで混ぜる。
④ ②を溶かし③に加えて混ぜる。
⑤ 生クリームと砂糖10gを泡立て④に加えて混ぜる。
⑥ ①に流し込み、表面をならして2時間ほど冷やす。
⑦ 水20mlにゼラチン5gを加えてふやかす。
⑧ 水50mlと砂糖20gを温めてインスタントコーヒーを溶かす。
⑨ 豆乳を軽く温めて、⑦⑧を加えて固まらない程度に冷ます。
⑩ ⑥に流し込み、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

レアチーズソイラテ

鈴木ひとみさん
(愛知県立豊丘高等学校)



材料 (4人分)

【パン生地】		【カスタードクリーム】	
無調整豆乳		無調整豆乳	200ml
(40℃ほどに温める)...	180ml	卵	1個
強力粉	240g	グラニュー糖	40g
ドライイースト	3g	薄力粉	15g
砂糖	15g	バター(無塩)	10g
塩	3g		
バター(無塩)	15g		

作り方

- 【パン生地】
① ボウルにAを入れ混ぜる。まとってきたら手でこねる。
② バターを入れさらにこねる。表面がつやつやしてきたら丸めてクッキングシートを敷いたフライパンに入れ、暖かいところで20分一次発酵する。
③ 生地が1.5倍くらいになったら、つぶしてガスを抜いて台に取り出し16等分する。生地にクリームを包み、濡れ布巾を丸めた生地の上にかけて10分おく。
④ フライパンに生地を敷き詰め、倍に膨らむまでまた暖かいところで15分ほどおいて二次発酵する。
⑤ 弱火で10分焼き、ひっくり返してもう10分焼いたら完成。
【カスタードクリーム】
① 卵とグラニュー糖をよく混ぜる。
② ①に薄力粉を入れまた混ぜる。
③ 豆乳を鍋に入れ火にかけ、ふつふつするくらい温めて少しずつ②に入れながら混ぜる。
④ ③をこして鍋に入れ、とろみが出るまで火にかけながら混ぜる。
⑤ 火を止めてバターを入れ、バットにうつしてラップをかけ粗熱を取る。粗熱が取れたら冷蔵庫で30分ほど冷やしたら完成。



豆乳たっぷりヘルシー！
豆乳カスタードちぎりぱん

加藤 くるみさん(山形学院高等学校)



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。

2024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

