

おからを
おたからに！

一般社団法人

日本乾燥おから協会

「豆腐製造業での食品ロス削減対策」セミナー

～おからをおたからに～

おからの価値と利活用について

一般社団法人日本乾燥おから協会

事務局 磯貝 剛成

本日の内容

1. 一般社団法人日本乾燥おから協会のご紹介
2. おから・乾燥おからとは
3. おから・乾燥おからの現状
4. おからの効果効能
5. おからの可能性
6. おからをきっかけとした活動の広がり
7. まとめ

1. 一般社団法人日本乾燥おから協会とは

2015年4月1日設立

「乾燥おからの健全な普及により、乾燥おからの価値を創造して業界の活性化を図ること」

上記理念に基づき、おからの価値向上のために下記の事業を行って参ります。

- 1 乾燥おからに関する規格作成
- 2 乾燥おからに関するレシピ開発
- 3 乾燥おからに関する宣伝・普及活動
- 4 会員同士の交流

1. 一般社団法人日本乾燥おから協会とは



おとうふ工房
いしかわ

株式会社
おとうふ工房いしかわ

愛知県高浜市豊田町1丁目204-21
<http://www.otofu.co.jp>



株式会社 みすずコーポレーション

株式会社
みすずコーポレーション

長野県長野市若里1606番地
<http://www.misuzu-co.co.jp>



株式会社 サンギ

株式会社サンギ

東京都中央区築地3-11-6
<https://www.okaracha.com>



赤穂化成株式会社

赤穂化成株式会社

兵庫県赤穂市坂越329番地
<https://web.ako-kasei.co.jp>

株式会社 高井製作所

株式会社高井製作所

石川県野々市市稲荷1丁目1番地
<http://www.takaitofu.com>

yasujima

株式会社ヤスジマ

石川県白山市矢頃島町1001番地1
<http://www.yasujima.co.jp>



さとの雪食品株式会社

徳島県鳴門市大津町矢倉字六の越63
<https://okara.satonoyuki.co.jp/>



kikkoman

キッコーマンソイフーズ
株式会社

東京都港区西新橋2-1-1
k-tounyu.jp



高品質で安心安全な乾燥おからをお届けします

株式会社 テンセイジャパン
—おから乾燥機「衛生」—

株式会社テンセイジャパン

大阪府摂津市烏飼銘木町1-38
<http://www.tensei-j.com>

リョーコクシヨウジ株式会社

リョーコクシヨウジ株式会社

広島県広島市西区商工センター5-7-5
<https://www.ryokoku.com>



旭松食品株式会社
Asahimatsu Foods Co., Ltd.

旭松食品株式会社

大阪市淀川区田川3-7-3
<https://www.asahimatsu.co.jp/okarapowder/>



株式会社京都庵

株式会社京都庵

京都府福知山市三和町下川合37-4
<http://www.kyotoan.co.jp>

静岡油化工業株式会社

静岡油化工業株式会社

静岡県静岡市駿河区広野1699-1
<https://shizuokayuka.co.jp>

SIC 杉原産業株式会社

杉原産業株式会社

兵庫県神戸市東灘区向洋町西6-7
<http://www.sic-kobe.jp>



紀文

株式会社紀文食品

東京都中央区銀座5-15-1
<https://www.kibun.co.jp/brand/toshitsuzerogmen/>



やまみ

株式会社やまみ

広島県三原市沼田西町小原字袖掛73-5
<https://www.yamami.co.jp>

乾燥機・殺菌機メーカー
株式会社 クメタ製作所

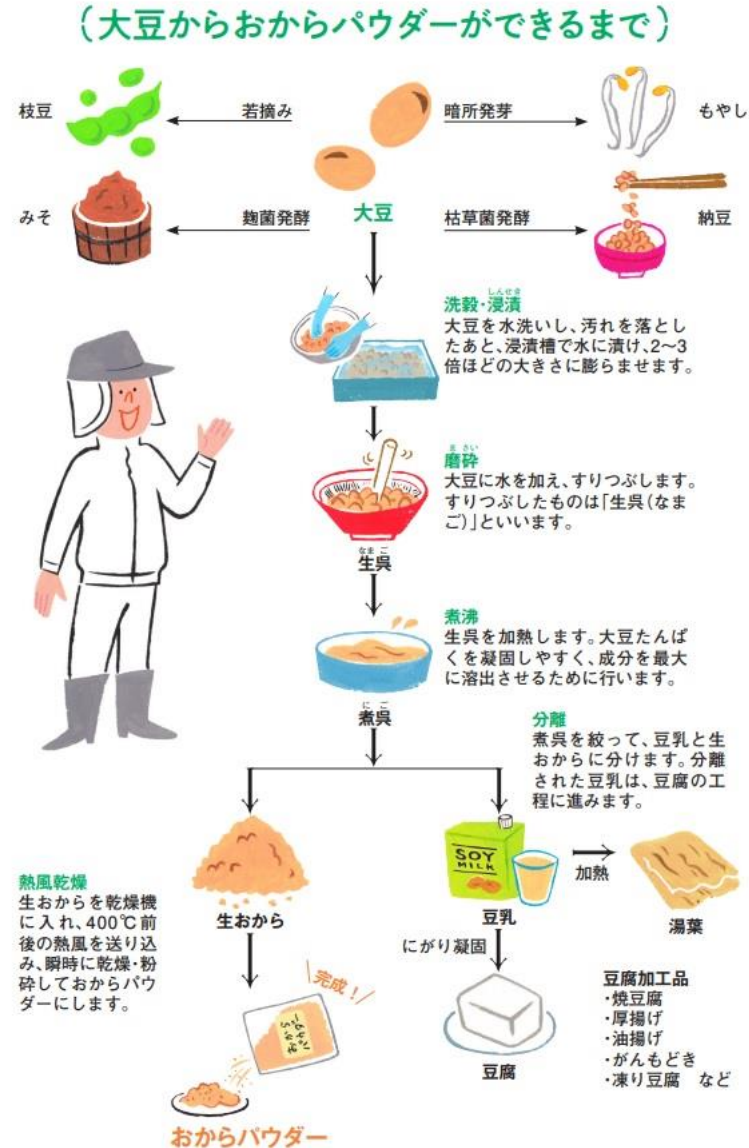
株式会社クメタ製作所

2. おから・乾燥おからとは

豆腐や豆乳、高野豆腐、油揚げなどの製造過程で大豆から豆乳を絞る際にできる副産物。

豆乳を絞った際にできる残ったものを『生おから』という。

『生おから』を乾燥機などで乾燥させたものを『乾燥おから』(おからパウダー)という。



2. おから・乾燥おからとは

◆おからの歴史◆

▼年表

【紀元前2世紀】
中国の王・劉安が豆腐を発明（諸説あり）



【奈良時代】（710～794年）
遣唐使により豆腐が日本に伝わる



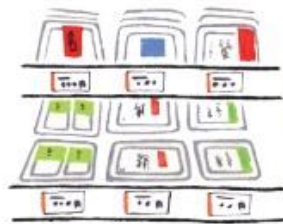
【江戸時代】（1603～1867年）
豆腐とともにおからが庶民の食卓に
広がる
多くの料理本におから料理が登場



【昭和】（1926～1989年）
第二次世界大戦が始まる
（1939～1945年）
豆腐の配給日にはおからも配給



昭和40年代から大量生産の豆腐が流通。
おからの排出量も増える



【平成】（1989～2019年）
おからの廃棄をめぐる裁判で、おからは
「産業廃棄物」と判断される



「おからパウダー」販売開始
おからの健康効果が注目され
「おからブーム」到来

【令和】（2019年～）
4月8日を「おからの日」に制定



2. おから・乾燥おからとは

なぜおからが産業廃棄物に？

1999年 おからが裁判で産業廃棄物として判定

【裁判所の判断の要旨抜粋】

「おから」は豆腐製造業者によって大量に排出されているが、非常に腐敗しやすく、本件当時、食用などとして有償で取り引きされて利用されるわずかな量を除き、大部分は、無償で牧畜業者等に引き渡され、あるいは、有料で廃棄物処理業者にその処理が委託されており、被告人は、豆腐製造業者から収集・運搬して処分していた本件「おから」について処理料金を徴していたのであるから、本件「おから」は同号にいう不要物に当たり、法2条4項（現行の2条4項1号）にいう産業廃棄物に該当する。

2. おから・乾燥おからとは

乾燥おからの歴史

- 1945年 第2次世界大戦中、おからは豆腐と共に配給対象に
- 1990年頃 おから乾燥機の誕生 ~みすずコーポレーションがおからの乾燥をはじめる~
- 2000年前半 おから乾燥機の普及
- 2012年 **おからダイエットブーム**
- 2015年 一般社団法人日本乾燥おから協会設立
- 2016年 サタデープラス 『おからパウダーダイエット』放送
乾燥おからブームが起こり棚から商品がなくなる。
- 2017年 大手メーカーが食用乾燥おからを販売開始する。
- 2018年 「得する人・損する人」(日本テレビ系列)で、
「ラクしてやせる! 番組史上最強の魔法の食材」として紹介され**全国的に大ブームに。**

2. おから・乾燥おからとは

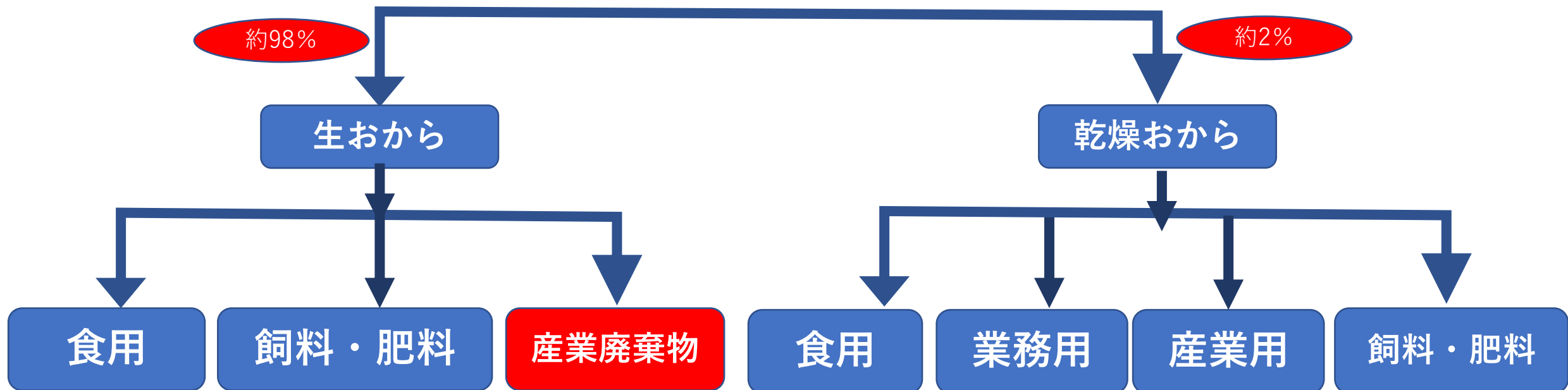
乾燥おからのメリット、デメリット

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none">・ 常温で日持ちがする・ 重量が軽い・ 小麦粉など粉ものの代わりに使用できる・ かけるだけ、混ぜるだけなど簡単に摂取することができる・ 料理への活用レパートリーが豊富・ 産業廃棄物としての処理がなくなる。	<ul style="list-style-type: none">・ おから乾燥機が高価で大きい・ おから乾燥機の導入のハードルが高い・ エネルギーコストがかかる。・ 販売先の確保が必要

3. おから・乾燥おからの現状

豆腐・豆乳の製造に使用する大豆の量
53万トン/年

生おからの発生推計 約70万トン/年



3. おから・乾燥おからの現状

乾燥おからの種類と用途

粗め

ザラザラとした粒感があり、水を加えるとふやけて生おからようになります。ひき肉との相性は抜群。食感やおから感を生かしたい料理に◎。



おすすめレシピ例



卵の花



鯖缶バーグ



ミートソースパスタ



にんじんしりしり

粗めおからパウダー



粗め仕上げ食物繊維たっぷり お料理おから(おとうふ工房いしかわ)



おからパウダー(さとの雪食品)



おからパウダー-クッキングタイプ(粗挽き仕上げ)(みずすコーポレーション)

細かめ

サラサラとして口あたりがなめらか。水になじみやすいので、汁ものや水分の多い料理に向いています。ケーキづくりなどの小麦粉がわりにも。



おすすめレシピ例



鶏がゆ



コーンポタージュ



クッキー



パン

細かめおからパウダー



おからパウダー(微粉タイプ)(みずすコーポレーション)



豆乳おからパウダー(キッコーマンソイフーズ)



なめらかおからパウダー(旭松食品)

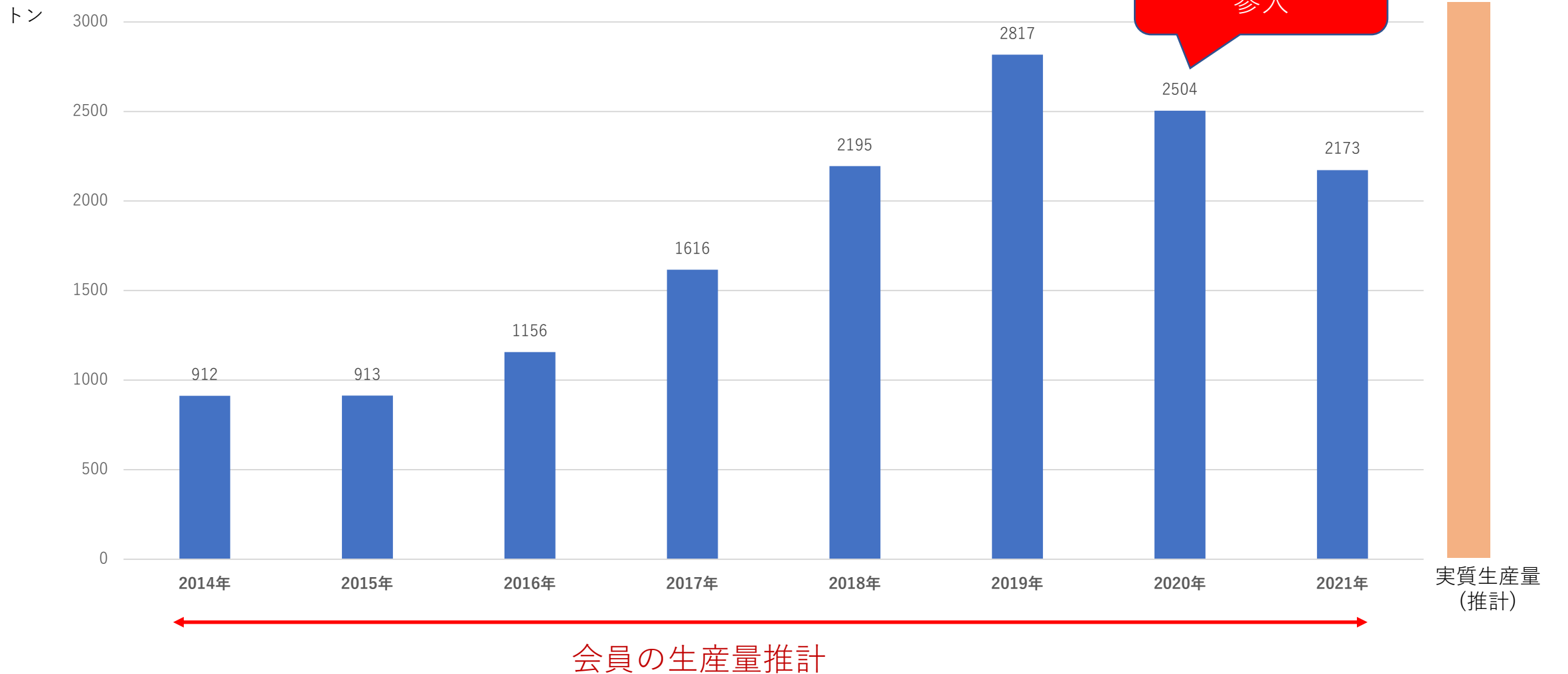
おからパウダーのトリセツ!

「細かめ」と「粗め」をうまく使い分けよう

おからパウダーには粒の大きさが「細かめ」と「粗め」の2種類があります。どちらも幅広く使えますが、それぞれの特徴を知って使い分ければ、よりおいしく食べることができます。

3. おから・乾燥おからの現状

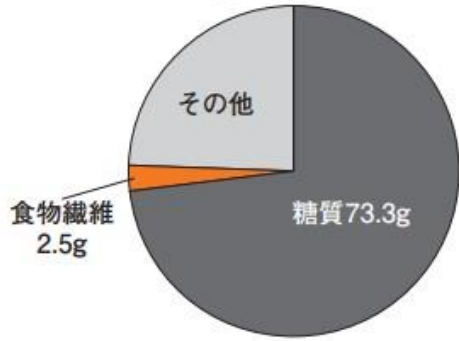
2018年をピークに食用のおからパウダーの生産量は増加。その後、生産量は落ち着いたものの他メーカーの参入もあり、実質の生産量は伸長傾向にあると捉えている。また市場には認知され定着している。



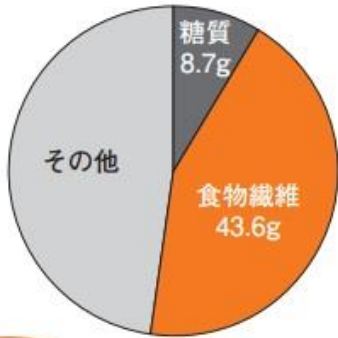
4. おからの効果効能①

小麦粉VSおからパウダー

小麦粉100gのうち



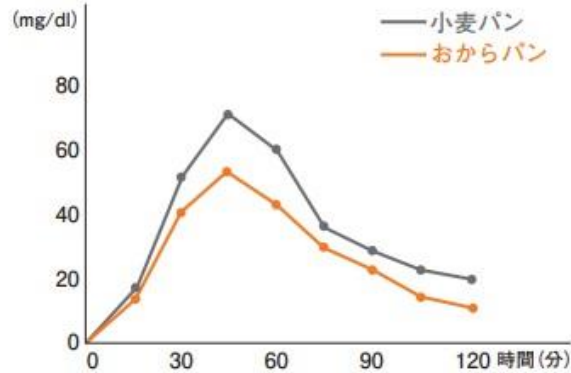
おからパウダー100gのうち



だから血糖値上昇が抑えられる

おからパンを食べると 食後の血糖値が上がりにくい

食後血糖値の変化



パンの小麦粉の一部をおからパウダーに変更した「おからパン」と普通のパンを、食後血糖値が高めの人10人に食べてもらい、食後の血糖値を比較。おからパンを食べたときのほうが食後血糖値の上昇が起きにくいことがわかりました。

大さじ1杯(約6g)に
食物繊維が約2.6g!

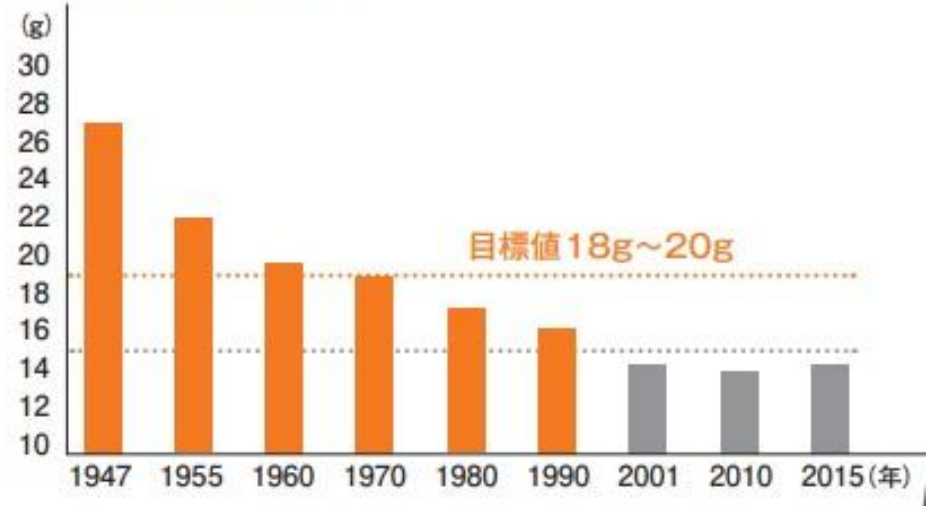
おからパウダー大さじ2杯で 食物繊維が5gとれる

不足分の食物繊維5gをとるには、ごぼうで約1/2本、レタスだとまるまる1個必要。おからパウダーなら、わずか大さじ2杯でとることができます。



日本人は食物繊維の摂取量が 1日あたり5g不足している

年代別食物繊維の摂取量



4. おからの効果効能②



UP

栄養バランスアップ

たんぱく質やカルシウムも豊富

おからには、血液や筋肉、皮膚などの材料として欠かせないたんぱく質や、骨をつくるカルシウムも豊富。カロリー・糖質・脂質をオフしながら、体にとって大切な栄養素はしっかりとることができます。特にダイエット中はたんぱく質やカルシウムが不足しがち。おからをプラスするだけで簡単に栄養バランスがアップします。

生活習慣病予防

高コレステロール値の改善をサポート

糖尿病、動脈硬化、虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）など生活習慣病の原因のひとつがLDLコレステロール。おからの食物繊維と胆汁酸やコレステロールが結合して体外に排出され、コレステロールの吸収が抑えられることで高コレステロール値が改善すると考えられています。また、大豆たんぱく質やサポニンにもコレステロール値の低減効果があるといわれます。食物繊維、大豆たんぱく質、サポニンのトリプル効果で生活習慣病予防を。

さらに

認知障害の予防に役立つ可能性も！
おからの栄養成分が脳の認知機能に及ぼす可能性について、信州大学学術研究院農学系片山茂教授とみずすコーポレーションが共同研究を行いました。老化促進マウスにおからを混ぜたえさ（おから含有率7.5%と15%）を与えたところ、通常のえさを与えたマウスに比べて認知機能（学習・記憶）の低下を遅らせたという結果が得られたのです。さらに、脳内で神経伝達物質のアセチルコリンを合成する酵素が増加するなど、加齢による認知機能の低下を抑制すると考えられる効果も確認されました。おからが加齢に伴う認知障害の予防に役立つ可能性があると期待されています。

筋力アップ

筋肉を合成するロイシンが豊富

大豆たんぱく質には、体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。なかでも、筋肉を合成する効果が高い「ロイシン」の含有量は、植物性たんぱく質のなかではトップクラスです。日々合成と分解を繰り返している筋肉。おからを普段の食生活に取り入れることは、筋力アップはもちろん、年齢とともに進む筋力低下の予防にも効果的です。



ダイエット

糖質コントロールで体脂肪の蓄積を防ぐ

おからに含まれる食物繊維が胃の中で水分を吸収してかさを増すので、食事量が少なくても満腹感が得られ、摂取カロリーや糖質の量を抑えることができます。また、食物繊維には体脂肪を増やす糖質の吸収を抑える効果があり、体脂肪の蓄積を防いでくれます。糖質の摂取量が少なければ、体脂肪が分解されるため、蓄積された脂肪の減少にもつながります。

※食事はバランスが基本。偏った食事を避け、食事のみでダイエットするのではなく、運動と組み合わせる行うことが大切です。



腸活

腸内環境が整うと免疫力アップにもつながる

腸内環境を整えて健康な体を手に入れる「腸活」。おからに含まれる豊富な食物繊維は、スムーズなお通じを促すのももちろんのこと、腸内の汚れをからめとって体外に排出する働きがあります。また、腸内でビフィズス菌など善玉菌のえさとなつて腸内環境を整えます。腸内環境が整うと、腸の動きが活発になったり、免疫力を高めたりするといわれています。



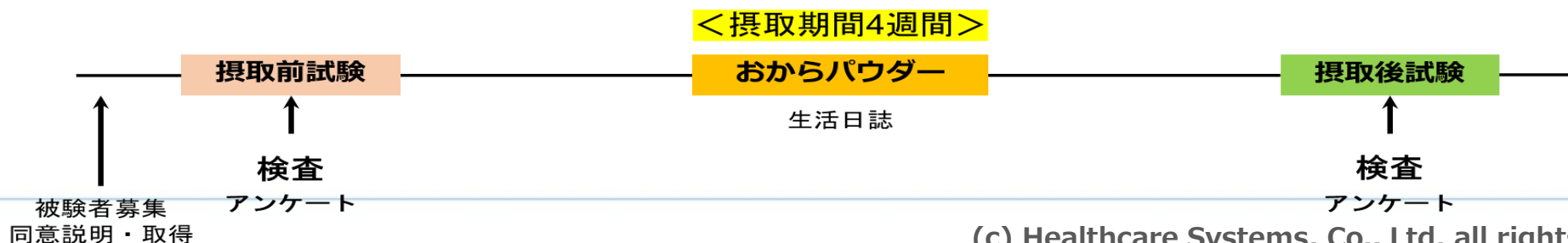
おからってこんなにスゴイ！
②

健康をサポート
ダイエットに、生活習慣病の予防に、

おからには、食物繊維のほかにも体にいい成分や働きがたくさんあります。しかも、低カロリー・低糖質・低脂質。ダイエットの強い味方になったり、生活習慣病のリスクから守ってくれたり、何役もこなして健康をサポートしてくれます。

4. おからの効果効能③ 試験検証

目的	おからパウダーの健康効果を探索的に調べる
試験デザイン	単群試験
試験食品	おからパウダー
試験参加者	30~69歳の女性30名
摂取方法	おからパウダーを1日15g以上、4週間摂取
選択基準	<ul style="list-style-type: none">・ 同意取得時の年齢が30歳以上70歳未満の日本人女性・ 便秘傾向の自覚がある方（排便回数3~4回/週程度の方）
評価項目	<ul style="list-style-type: none">ー 腸内環境検査（尿中インドキシル硫酸量）ー たんぱく質充足検査（尿中尿素窒素量）ー 免疫検査（唾液中IgA分泌速度）ー 体重、BMI、体脂肪、腹囲の変化ー アンケート（便通、肌の調子など）



4. おからの効果効能③ 試験検証

おから摂取前後で被験者の自宅で体重、体脂肪、腹囲を測定した結果

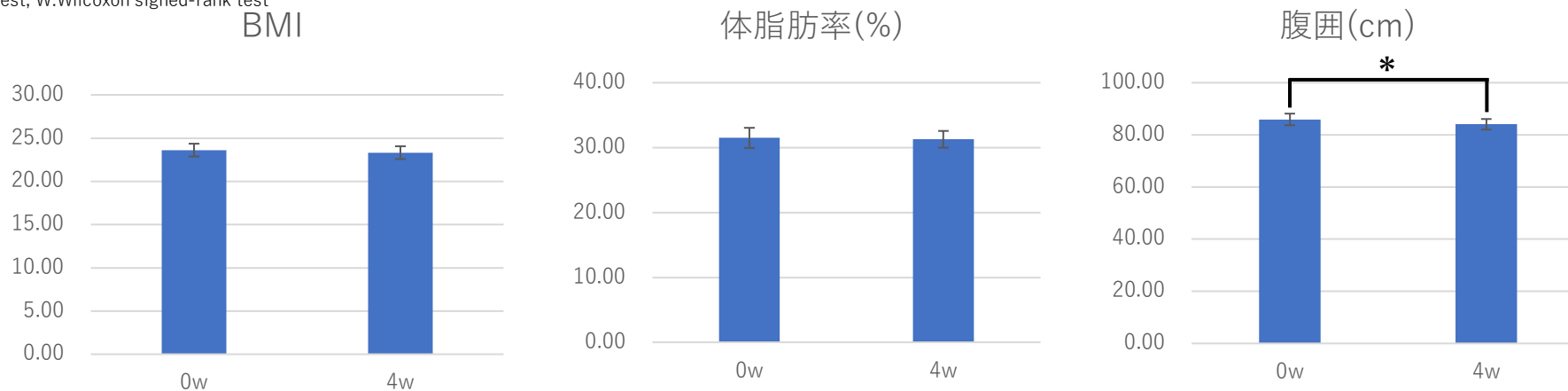
■身体測定項目

タイムポイント	平均値 ± SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
年齢	49.19 ± 7.24			
身長(cm)	160.17 ± 5.57			
体重(kg)	60.73 ± 10.70	59.98 ± 10.49	-0.76 ± 2.92	0.173 ^W
BMI	23.62 ± 3.64	23.33 ± 3.57	-0.29 ± 1.12	0.170 ^W
体脂肪率(%)	31.52 ± 7.66	31.30 ± 6.41	-0.23 ± 4.09	0.790 ^P
腹囲(cm)	85.92 ± 11.06	84.10 ± 9.87	-1.82 ± 3.90	0.032 ^P

n=24

Mean ± SD, SD: Standard Deviation

P: Paired t-test, W: Wilcoxon signed-rank test



腹囲が摂取前と比較して摂取後で有意に減少した。

4. おからの効果効能③ 試験検証

■アンケート項目

タイムポイント	平均値±SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
排便アンケート	2.13 ±0.61	2.58 ±0.65	0.46 ±0.78	0.012 ^W
お肌の調子アンケート	3.38 ±0.88	4.21 ±0.72	0.83 ±1.05	0.003 ^W

n=24

Mean±SD, SD: Standard Deviation

P:Paired t-test, W:Wilcoxon signed-rank test

<排便アンケート>

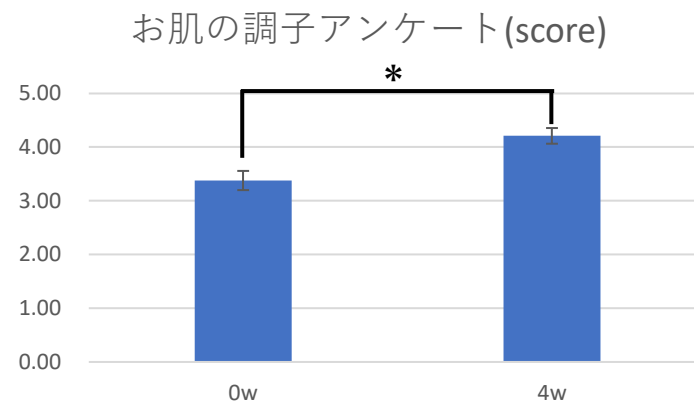
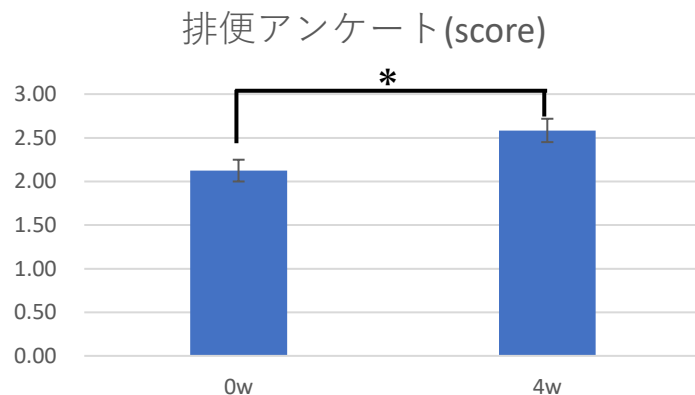
1. 週1~2回

2. 週3~4回

3. 週5回以上

<お肌の調子アンケート>

1. とても悪い ~ 5. とても良い

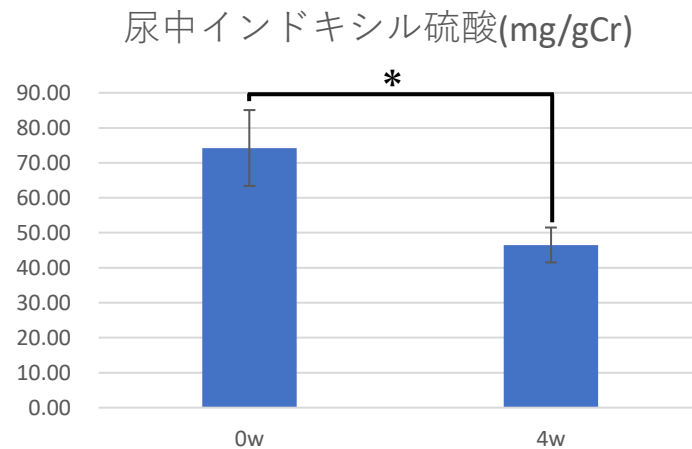


排便アンケートとお肌の調子アンケートの数値が摂取後で有意に増加した
⇒ **便秘**と**肌の調子が改善する可能性が示唆された。**

4. おからの効果効能③ 試験検証

タイムポイント	平均値 ± SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
尿中インドキシル硫酸(mg/gCr)	74.22 ± 53.18	46.52 ± 24.58	-27.70 ± 56.51	0.019 ^P

n=26
Mean ± SD, SD: Standard Deviation
P: Paired t-test, W: Wilcoxon signed-rank test



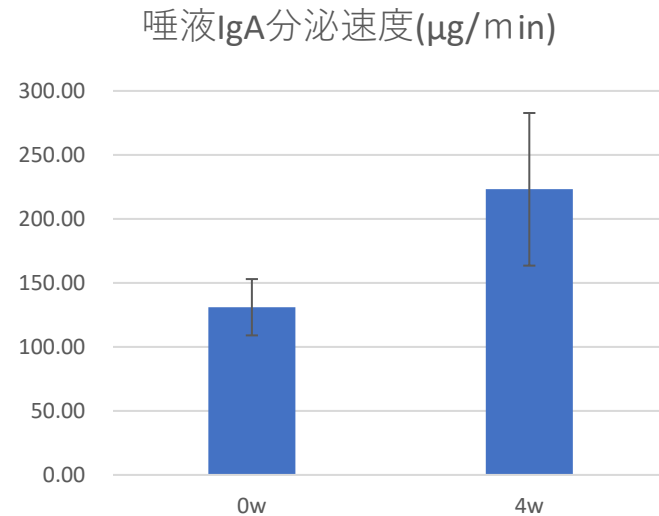
尿中インドキシル硫酸を測定した結果、摂取後で有意に減少した
⇒ **腸内環境が改善**された可能性が考えられる



4. おからの効果効能③ 試験検証

タイムポイント	平均値 ± SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
唾液IgA分泌速度(μg/min)	130.99 ± 107.82	223.16 ± 292.12	92.17 ± 255.41	0.454 ^W

n=26
Mean ± SD, SD: Standard Deviation
P: Paired t-test, W: Wilcoxon signed-rank test



唾液IgA分泌速度を測定した結果、有意な差は得られなかった。



4. おからの効果効能③ 試験検証

唾液IgA分泌速度について、郵送検査のランクに基づいてサブグループ解析を実施した。

■唾液IgA分泌速度：IgA全国中央値(77.7 μ g/min)のサブグループ解析

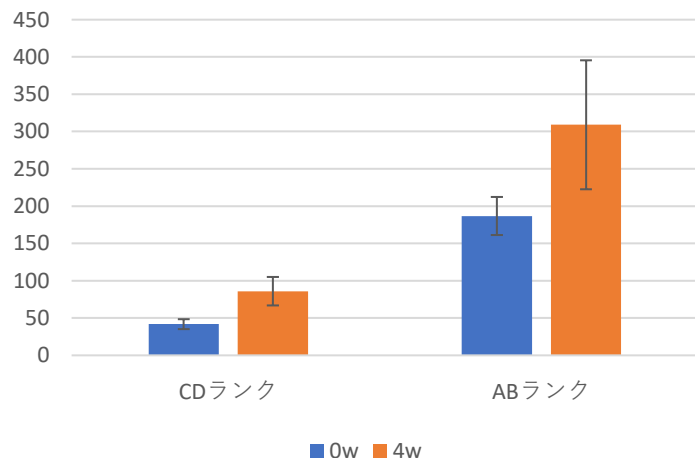
タイムポイント	平均値 \pm SD			前後比較(p値)
	0w	4w	差分4w-0w	0w vs 4w
CランクDランク	41.89 \pm 20.69	85.81 \pm 60.40	43.92 \pm 65.68	0.114 ^W
AランクBランク	186.68 \pm 102.55	309.00 \pm 345.82	122.32 \pm 321.89	0.959 ^W

中央値未満:n=10, 中央値以上:n=16
 Mean \pm SD, SD: Standard Deviation
 P: Paired t-test, W: Wilcoxon signed-rank test

■バリアチェック IgAランク

	被験者数 (0w)
Dランク (\sim 36.2 μ g/min)	3名
Cランク (36.3 μ g/min \sim 77.7 μ g/min)	7名
Bランク (77.8 μ g/min \sim 165.4 μ g/min)	10名
Aランク (165.4 μ g/min \sim)	6名

唾液IgA分泌速度(μ g/min)



有意な差は得られなかったが、
 C・Dランクの方がA・Bランクに比較してp値が低値であった。
 ⇒摂取前の時点でIgAの値が低い人を選択し人数を増やすことで、
 おから摂取による唾液IgAへの効果が得られる可能性が考えられる。

4. おからの効果効能③ 試験検証

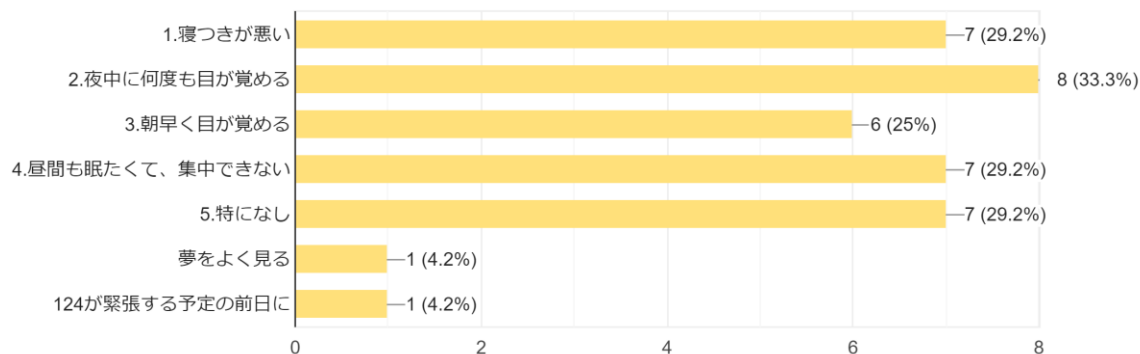
摂取前後で睡眠に関するアンケートを実施したところ、

1.寝つきが悪い、2.夜中に何度も目が覚める、3.朝早く目が覚める、4.昼間も眠たくて集中できないの項目の選択数が減少

■ 摂取前

Q11.睡眠の悩みはありますか？気になる全ての項目にチェックをつけてください。

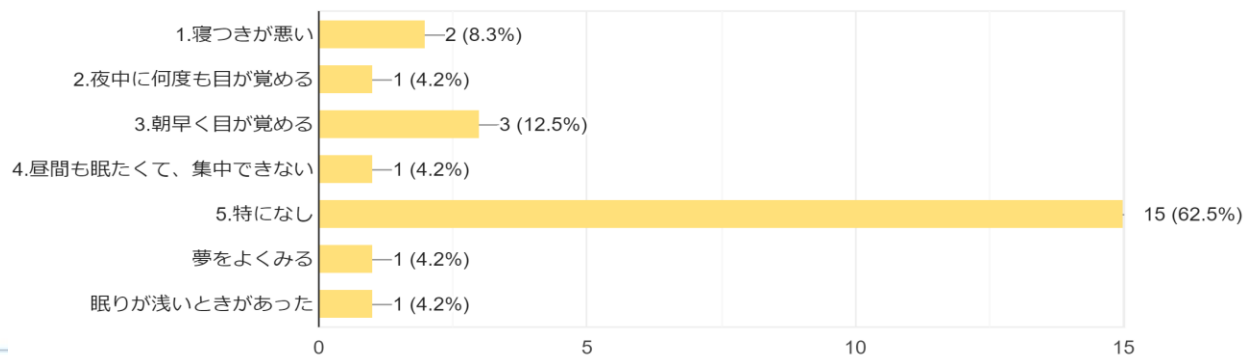
24件の回答



■ 摂取後

Q8.睡眠の悩みはありますか？気になる全ての項目にチェックをつけてください。

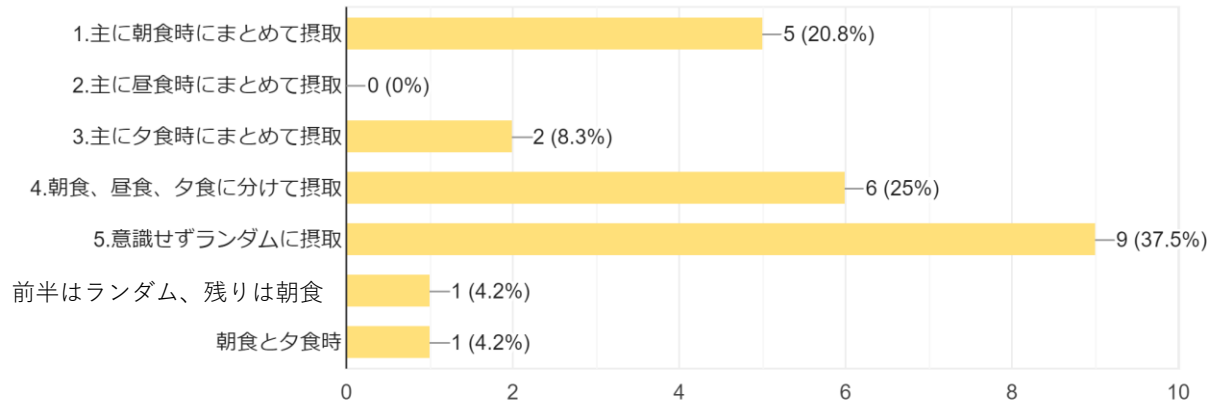
24件の回答



4. おからの効果効能③ 試験検証

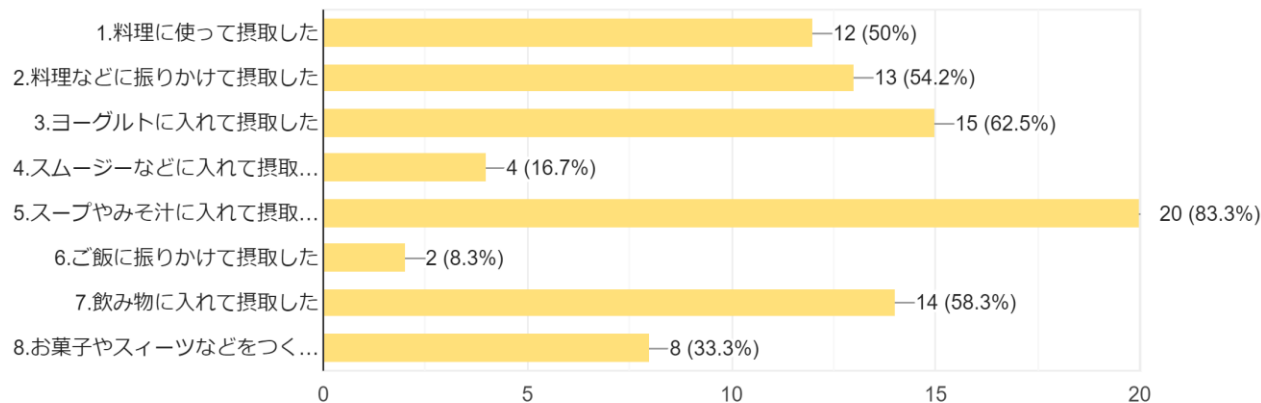
Q11.今回主にどのようにおからパウダーを摂取しましたか？

24件の回答



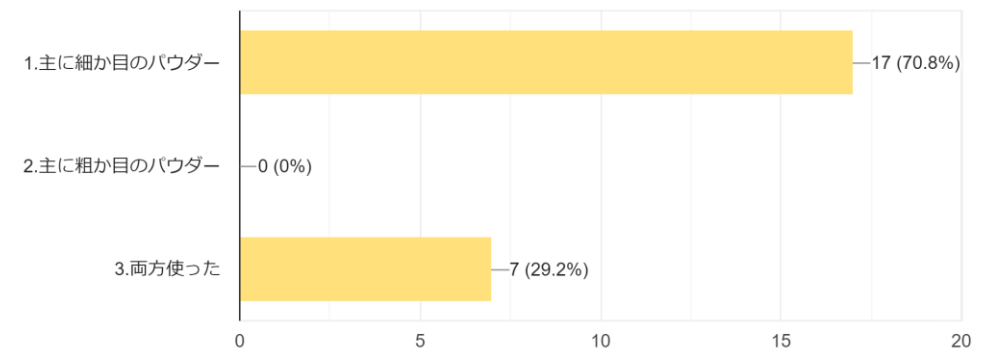
Q13.おからパウダーの摂取の仕方を教えてください。(複数回答可)

24件の回答



Q12.今回主に使ったおからパウダーを教えてください。

24件の回答



4. おからの効果効能③ 試験検証

今後の取り組み予定

- ・ 大妻女子大学との協同研究
- ・ 睡眠、免疫などへの効果の深堀

5. おからの可能性

①食用としての用途拡大

②産業商品としての広がり

③おからの可能性に着目する企業や個人の登場

5. おからの可能性

①用途の拡大

- ・ おからパウダーとしての市販拡大



- ・ 業務用食品用途

惣菜、ワサビ、練り物、お菓子、パン、クッキーなど

5. おからの可能性

②産業用として

- ・ ペットフード,
- ・ 猫砂



5. おからの可能性

②産業用として

- ・猫砂、ペットフード、キノコの菌床



ネオ砂 おからオーガニックの特長

🐾 植物由来原料 99.9%使用

豆腐の製造工程で生まれた国産のおからなど、原料の99.9%が植物由来の猫にやさしいネコ砂です。

🐾 大豆の消臭力

おからに含まれる大豆ポリフェノールで、おしっここのツンとする刺激臭を防ぎます。

🐾 中空構造で吸収&消臭

吸収面が広い中空構造によって、すばやくおしっこを吸収し、嫌なニオイを防ぎます。



5. おからの可能性

②産業用として

エリンギ栽培における
オカラと消石灰の増収効果
(岐阜県森林研究所)

○菌床の調整

菌床の作成(スギオガ粉:栄養材=容積比で4:1、
pH調整なし、含水率70%)とビン詰め

殺菌(123℃、105分間)

市販のエリンギ種菌を植菌

温度21℃、湿度60%で、35日間培養

○発生処理

培養終了後、菌掻き※ ※菌床表面を数mm削り取ること

温度16℃、湿度90%、照度数十ルクス以下、発生期間40日

○発生したキノコの調査

発生したキノコの重量を測定(供試数は栽培ビン各6本)

図1 エリンギ菌床栽培の流れ



写真1 オカラと消石灰の添加効果

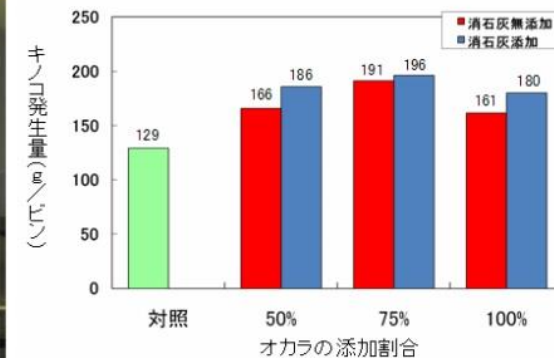


図2 オカラと消石灰の添加効果

5. おからの可能性

③おからの可能性に着目した企業や個人の登場
おからに特化した企業が現る。

(株) オカラテクノロジズ

(株) okaran



おからカレー



おからチキン



おからクッキー



おからクッキー



おからケーキ

6. おからをきっかけにした活動

第2回おから活用グランプリ 結果発表!!

料理・惣菜部門

【荒川】
ラスフリット

No.12 オカラスポテト



ラスポテト専門店 ラスフリット

日本初のラスポテト専門店。オランダ生まれのサクサク、モチモチのラスポテトとおからが融合したオカラスポテトは食物繊維が豊富に入っており、ヘルシーな新感覚のフライドポテトです。

価格 450円

グランプリ

【町屋】
かくれん種™

No.10 おからのオーガニックスパイスカレー米粉入り



オールのファミリーオーガニックワインバー かくれん種

オーガニック野菜とグルテンフリーの自家製米粉(パスタ)自然発酵アインのお出です。お肉の代わりにおからを使ったキーマカレー米粉(パスタ)をご用意します。カレーは季節の有機野菜と、10種類以上のスパイスのブレンドから手作りのオーガニックスパイスカレーです。

限定数量 先着50食

価格 1,380円

準グランプリ

菓子・デザート部門

【西尾久】
レストラン アークール ジョア

No.19 おから入りホワイトガトーショコラ



レストラン アークール ジョア

荒川県産産直手の産地にある一軒家のレストランです。リースアップした店舗で新鮮なフランス料理を楽しめます。おからグランプリは初回から参加しグランプリをいただきました。今回のデザートはおからを入れたホワイトチョコレートのガトーショコラです。しっとりとしたおからの優しい口当たりで、後味もしつこくなく食べられます。小麦粉も不使用。アフタヌーンティーのお供にピッタリ!

価格 1,650円

グランプリ

【イベント出店】
スマイルベイク

No.23 おからパン



Smile Bake

食べたら笑顔になるコンセプトに、食べたら笑顔になる小麦粉をコンセプトに、小麦粉を自然発酵させたパンや季節のフルーツを使用したマフィンを提供しています。

前店舗営業での為、販売場所はinstagramにてお知らせします。おから、豆乳、豆乳、米粉、強力粉 全粒粉を使用したかきかきふわふわのパン

価格 250円

準グランプリ

アイデア・サービス部門

【東日暮里】
ゆうじろう整骨院

No.26 おからの胡桃(くるみ)灸



ゆうじろう整骨院

今年15周年を迎えたゆうじろう整骨院は、けがの無い施術以外にも「美容と健康」をテーマにした様々な施術を行っています。今回はおから灸とおからをコラボしました。眼の疲れに効果的です。ツルツルと滑らかなおからの油の上におからを灸して、おからの油が皮膚に浸透し、おからを加えることにより、おからより多くの湿性の熱を感じられとても気持ち良いです。事前にLINEで電話予約をお願いします。インスタ映えにもご活用ください!!

所要時間 10分程度 価格 500円

グランプリ

【南千住】
もりたや酒店

No.27 【おからで作る京仕立ての甘口白味噌作りと西京漬け作りワークショップ】



もりたや

昔ながら、ごんねに輪席にできるのが好評だった、おからで作る西京味噌。味噌は小麦と有機米の米粉で作る安心美味しい甘口白味噌を作りませんか? 味噌は、おから、大豆、米、塩、麹で作ります。作った味噌と西京漬りの作り方を、レシピ付き。開催日時 10/11(日)10:30-12:30 10/12(月)10:30-12:30 味噌の作り方を覚えてください。おからや味噌で予約下さい。03-3805-2805

持ち物 ハンカチ、エプロン、箸取り袋、味噌は不要。価格 3,500円 ※8名様までご予約制

準グランプリ

6. おからをきっかけにした活動



おからせっけん

6. おからをきっかけにした活動



Japanese /
Inquiries in English

HOME

NIPPONおからプロジェクトとは

活動と実績

関連書籍

おからのレシピ

コラボ商品

PRESS

More



NIPPONおからプロジェクト代表
料理研究家/おから料理研究家
高橋 典子

NORIKO TAKAHASHI

2002年からNONNON cooking salon主宰。美味しくて健康で簡単にできる素敵な料理をモットーに、今では空き待ちの料理サロンとなっている。

2010年5月「おから、豆腐、豆乳、野菜のお菓子」（文化出版局刊）を出版（第3刷を増刷）。時期を同じくして企業や国内外の政府機関などから料理教室やレシピ制作、トークショー出演などの依頼が増え、料理研究家として多忙な日々を送るようになる。2015年の「これがおから？なDailyレシピ」（文化出版局刊）出版をきっかけに、「NIPPONおからプロジェクト」を立ち上げる。栄養的にも優れた食品であるおからを、多くの方に日常の食卓で活用してもらうため、地方自治体、教育・医療施設、食品メーカー、飲食店、大学・研究機関、食関係の団体、メディアなど各分野での普及活動を精力的に行っている。

6. おからをきっかけにした活動



Okaraokara応援隊 🌸 🏠

+ 招待する



ディスカッション

メンバー

メディア

ファイル

リール



6. おからをきっかけにした活動

おからグラノーラを販売して子ども食堂に寄付している高校生、山崎佐知子さん



<https://www.instagram.com/p/Coo33mVoyq0/>

7. まとめ

おからを取り巻く環境の変化

産業廃棄物



健康価値のある食品



食品ロスを考える活動や行動へ

4/8
sat

4月8日はおからの日！

2023
おから
マルシェ

東京有楽町駅前
交通会館マルシェ内

Everyday OKARA

毎日
おから

おからの日
4月8日

11:30-17:30



おからグラノーラを
きっかけに
食品ロス問題を
考えよう！

山崎佐知子さんの『おからグラノーラ』も
おからマルシェで販売します！



『おからマルシェ』は
おからグラノーラを製造・
販売し、収益を子ども食
堂に寄付する活動をされている Fairy
forest 山崎佐知子さんの活動を応援し、

マルシェの収益金の一部を子ども食堂に寄付させていただきます。

不
使用



砂糖

油

添加物

FICYCOLLAGE

4月8日おからの日 有楽町交通会館 おからマルシェ

**おからパウダー
よりどりマルシェ**

各メーカーのおからパウダー大集合！
普段よりお買い得におからパウダーを
購入していただけます。まとめ買いの
チャンスです！

**おからを使った商品
もたくさんあるよ！**

おからクッキー (株)Okaran
きらず揚げ (株)おとうふ工場いしかわ
おから茶 (株)サンギ
おからカレー・おからチキン
おからテクノロジーズ(株)

The advertisement features a light blue background with white clouds and a border of okara dumplings. It is divided into two main sections by a vertical line. The top section promotes a collection of okara powder products from various manufacturers, highlighting a special discount for bulk purchases. The bottom section showcases a variety of finished products made from okara powder, including cookies, fried items, tea, and curry/chicken dishes, each with its respective manufacturer's name listed below.

最後に . . .

料理家 辰巳芳子先生
お豆腐は「平和のシンボル」です



*2014豆腐&大豆食品フェア 講演より

おから

漬物、煮豆、佃煮とは別にこれで何杯でもご飯を食べてよいもので、母の心が伝わる脇役です。

栄養学的にも、こうした食材でご飯を食べることが見直されています。

『いくらでもおあがり』がすたらぬよう願います。
その思いがこの料理『おから』です。

食材や日常の残り物を丹精する姿。人生を愛惜する心根と手だての勤は、心の深みにたたえられた後ろ姿が育むと思います。

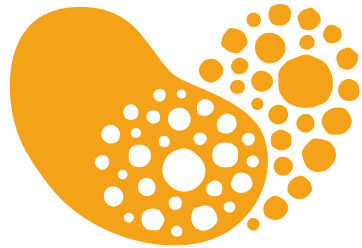


○材料(5人前)

おから	カップ4	さやいんげん(塩ゆでて小口切り)
いかの足とエンペラ	2杯分	少々
にんじん(千切り)	100g	ねぎ(白い部分、7mmの小口切り)
干しいたけまたはキクラゲ		1本~1本半

ご清聴ありがとうございました。

4月8日はおからの日



おからを
おたからに！

一般社団法人

日本乾燥おから協会