

<報道関係者各位>

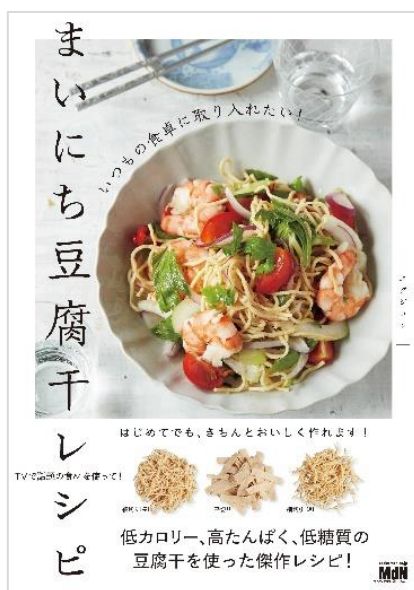
2022年11月28日

株式会社 優食

初心者におすすめ！59種類のレシピに加え下準備・保存法を収録、 低糖質・高たんぱく質な「豆腐干」が一冊でわかるレシピ本が完成！

『いつもの食卓に取り入れたい！まいにち豆腐干レシピ』2022年12月2日（金）発売

加工食品の開発・販売を行う株式会社 優食（本社：東京都江戸川区 代表：李 振生 以下、優食）が販売する、低糖質で高たんぱく質な中華圏の伝統食材「豆腐干（とうふかん）」を使ったレシピ本『いつもの食卓に取り入れたい！まいにち豆腐干レシピ』が2022年12月2日（金）にエムディエヌコーポレーションより発売されます。



『いつもの食卓に取り入れたい！まいにち豆腐干レシピ』（エダジュン・著）

豆腐干とは、豆腐に圧力をかけて水分を抜き軽く乾燥させた食材で、中華圏では、和える・煮る・炒めるなど、様々な料理に活用できる定番食材として広く親しまれています。

近年日本では、低糖質で高たんぱく質な栄養特性から、ダイエット中や糖質制限中の方でも美味しく食べられるヘルシーな食材として注目度を高めています。

本書では、Instagramフォロワー数約5万人（2022年11月現在）、20冊以上のレシピ本を手掛けた実績のある大人気料理研究家・エダジュンさんが開発した、初心者の方でも手軽に美味しく食べられる豆腐干レシピを紹介します。

優れた栄養特性を持つ豆腐干を、初めての方にも気軽に召し上がっていただくため、レシピだけでなく下準備や保存方法などの基本情報をまとめています。またエスニック料理を得意とするエダジュンさんが、豆腐干と相性の良いスパイスやハーブ、調味料を紹介しています。そのほかにも、前菜・おつまみをはじめ、主役になるおかず料理、麺やごはんなどの主食、おやつまで、和洋折衷59種類の幅広いレパートリーのレシピを収録しています。是非このレシピ本を参考にヘルシーであらゆる料理にマッチする豆腐干をいつもの食卓に取り入れてみてください。

■掲載レシピ（※一部抜粋）



「エリンギのゆずこしょう」



「豆腐干ハンバーグ」



「酸辣湯」



「アラビアータ」

■本書の内容

- ・ Part 1 前菜・おつまみ
- ・ Part 2 主役おかず
- ・ Part 3 スープ
- ・ Part 4 ノードル&ごはん

■書籍概要

『いつもの食卓に取り入れたい！まいにち豆腐干レシピ』

著 者：エダジュン

発 行：エムディエヌコーポレーション

定 価：1,760 円（本体 1,600 円＋税 10%）

発 売 日：2022 年 12 月 2 日（金）

判 型：B5 正寸判

ページ数：112 ページ

I S B N：978-4-295-20424-4

■著書プロフィール



エダジュン 料理研究家／管理栄養士

1984 年、東京生まれ。管理栄養士取得後、株式会社スマイルズ入社。SoupStockTokyo の本部業務に携わり、2013 年に料理研究家として独立。「パクチーボーイ」の名義でも活動中。お手軽アジアごはんや、パクチーを使ったレシピを得意としている

[Twitter] [@edajun](https://twitter.com/edajun)

[Instagram] [@edajun](https://www.instagram.com/edajun)

[公式サイト] <https://edajun.com/>

■著者コメント

「本書では、エスニックはもちろん、和・洋とバラエティー豊かなレシピをご提案します。豆腐干は細切りや太切りなど切り方によって食感の違いを楽しめます。そんな特徴を活かして、和えたり、煮たり、スープにしたり、サラダにしたり。変幻自在の豆腐干を、ぜひみなさまの食卓にも取り入れてほしい！との想いで作りました。（「はじめに」より）

■エダジュンさんおすすめレシピ

「八角炒め」



豆腐干とのはじめての出逢いは、台湾に旅行した際に飲食店で食べた「ひき肉と豆腐干のオイスターソース炒め」でした。その見た目から「これは、切り干し大根か？」と思いましたが、ほかに代えがきかない食感、具材や調味料を生かす素材力の高さに惚れ、すっかりファンに。（「はじめに」より）

■優食の『豆腐干（とうふかん）』の栄養成分（100gあたり）

エネルギー：214kcal

たんぱく質：23.0g

脂 質：12.5g

炭水化物：2.8g

糖 質：1.8g

食物繊維：1.0g

食塩相当量：8.3mg

※（一財）日本食品分析センター調べ

※サンプル品分析による推定値



■「豆腐干」について

豆腐干とは、単に豆腐を干したものではなく、豆腐に圧力をかけて水分を抜き、軽く乾燥させた食材です。中華圏では「豆腐干」を細切りにしたものが「豆腐干絲」として、古くから定番食材として広く親しまれ、和えものなどの副菜から、炒めもの・煮ものなどの主菜まで幅広く活用されてきました。近年日本では、低糖質・高たんぱく質・グルテンフリーといった優れた栄養特性が脚光を浴び、そのくせの少なさ・アレンジのしやすさから、和洋中様々な料理へと活用の幅が広がっています。

■株式会社 優食 会社概要

商 号：株式会社 優食

所在地：〒132-0024 東京都江戸川区一之江七丁目 35-22 一富ビル 5 階

H P：<https://yushoku.co.jp/>

電 話：03-5662-2555

F A X：03-5662-3898

メール：info@yushoku.co.jp