

令和7年度食品表示懇談会
第10回個別品目ごとの表示ルール見直し分科会

「凍り豆腐」説明資料

令和7年6月24日

全国凍豆腐工業協同組合連合会

1 凍り豆腐とは①

- ◆ 凍り豆腐は、鎌倉時代末期に日本で生まれ、ルーツとして高野山で生まれた高野豆腐（こうやどうふ）、信州や東北地方の農村地域で生まれた凍豆腐（しみどうふ）の2種類がある。
- ◆ 「畑の肉」とも称される大豆の成分を抽出・濃縮した凍り豆腐は、多くの栄養素を含んでいる。植物性たんぱく質のほか、カルシウム、鉄分も豊富で、糖質が少ない点も見逃せない。



1 凍り豆腐とは②

- ◆ 昨今話題のフレイルを予防するためには、たんぱく質の摂取と口腔機能の維持が重要だが、凍り豆腐は高たんぱく質で、しっかり咀嚼できるので、フレイル予防にも効果的である。
- ◆ たんぱく質の中でもレジスタントたんぱく質は、体内酵素でも消化されにくく、食物繊維のような働きをする。凍り豆腐には、このレジスタントたんぱく質が、原料である大豆の1.5倍以上含まれている。
- ◆ 現代人の健康維持に欠かすことができない栄養素を豊富に含む凍り豆腐は、日本が誇るスーパーフードである。

2 凍り豆腐の生産地

- ◆ 戦後、凍り豆腐の生産は、近代的な人工冷凍工場で大量生産されるようになった。
- ◆ 昭和32年における凍り豆腐を生産する人工冷凍工場数は、長野県20、兵庫県16、大阪府15、和歌山県7、奈良県4、石川県1、徳島県1であった。
- ◆ その後、凍り豆腐を工場生産する企業数は減少し、現在、凍り豆腐の工場での生産は、長野県凍豆腐工業協同組合（以下「長野県組合」とする。）の組合員である長野県内の4企業が、全国の100%近くを製造している状況である。

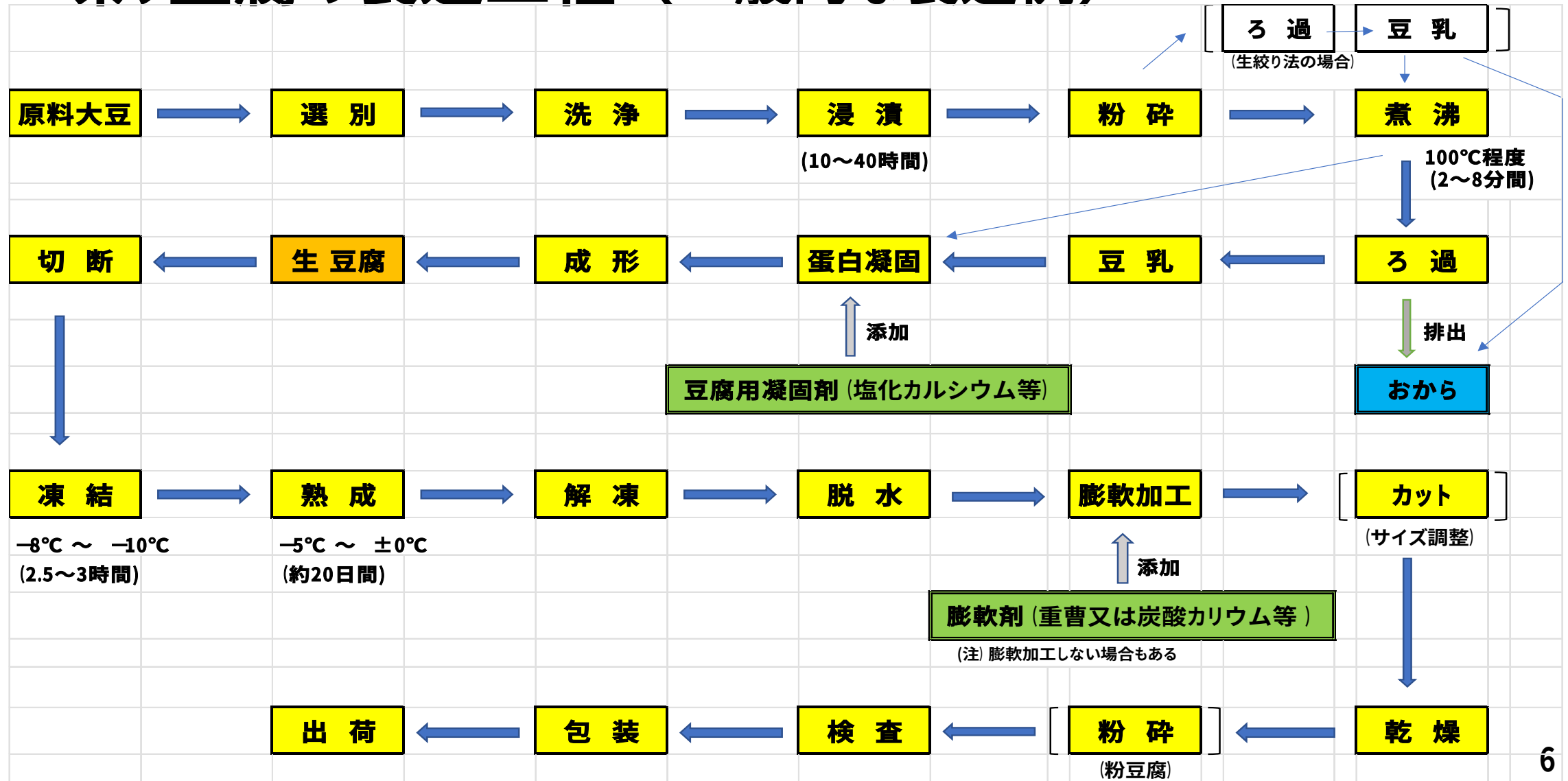
（出典：全凍連『凍豆腐の歴史』ほか）

3 全国凍豆腐工業協同組合連合会

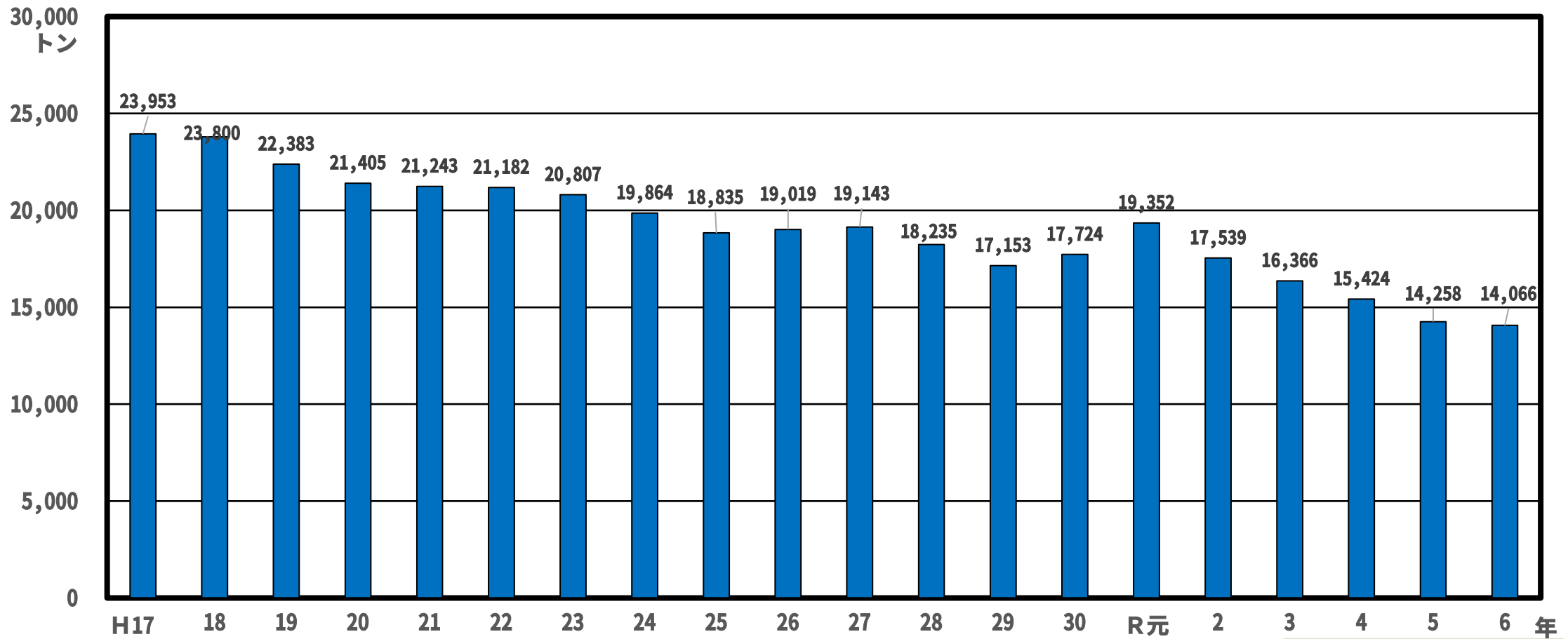
- ◆ 昭和14年、凍り豆腐の全国的組織が結成され、以来、太平洋戦争など原料大豆入手の悪条件が重なって、全国組織は数回改編された。
- ◆ 昭和29年2月、全国凍豆腐工業協同組合連合会（以下「全凍連」とする。）が、長野県、大阪府、兵庫県、和歌山県、奈良県、山形県の6組合のほか、広島県内、石川県内のそれぞれ1つの企業が単独加入して発足した。
- ◆ その後、全凍連内の多くの組合・企業は脱退又は休眠状態となり、現在、全凍連で活動している会員は、長野県組合のみの状況である。

（出典：全凍連『凍豆腐の歴史』ほか）

4 凍り豆腐の製造工程（一般的な製造例）



5 凍り豆腐の原料大豆使用量の推移



長野県組合調べ

6 凍り豆腐の表示例①

◆ 一般的な表示



名 称	こうや豆腐
原材料名	大豆(アメリカ)/炭酸カリウム、豆腐用凝固剤
内 容 量	165g 10個(5個×2)
賞味期限	枠外天面に記載
保存方法	直射日光と湿気を避け、涼しい場所に保存してください
製 造 者	旭松食品株式会社 長野県飯田市駄科1008

●原材料に使用している大豆は、遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています。

6 凍り豆腐の表示例②

◆ 一般的な表示（調理方法）



本品は湯もどし不要です。(もどしてもお使いいただけます)

調理の際の注意事項

- カットして使う場合には【もどす場合】をご参照ください。
- 熱湯でもどすと煮くずれする場合があります。
- 水(お湯)だけで煮たり、砂糖、みりんだけの味付けで煮ると煮くずれする場合があります。

調理方法: 含め煮の作り方

【もどさない場合】

1. 乾物のままこうや豆腐を使う。

【もどす場合】

1. ボールに水を入れ、こうや豆腐を1分程度水に浮かせる。
2. 水気をよく絞る。(お好みの大きさにカットしてお使いください)

【鍋で調理する場合】

- ①鍋に下記分量表のだし汁(【もどさない場合】または【もどす場合】)と調味料を入れます。
- ②①が沸いたらこうや豆腐を入れます。
- ③ふきこぼれないように少しずらしてふたをして、弱～中火で煮汁が少し残る程度まで煮てください。(目安は10～15分程度)

【電子レンジで調理する場合】

- ①こうや豆腐が隙間を開けて置ける器に下記分量表の煮汁を作ります。(だし汁の量を100ml減らしてください)
- ②①の煮汁に「こうや豆腐」を入れ、器の2/3程度ラップをかけます。
- ③下記の時間を目安にして、煮汁が残り少なくなるまで電子レンジで加熱します。

(ml=cc)

こうや豆腐	1個	2個	3個	4個	5個
だし汁	300ml	400ml	500ml	600ml	700ml
調味料	250ml	300ml	350ml	400ml	450ml
砂糖	大さじ 3/4	1と1/2	2と1/4	3	3と3/4
本みりん	小さじ 1	1と1/2	2	3	3と1/2
うすくちしょうゆ	小さじ 1/2	1	1と1/2	2	2と1/2
塩	少々	少々	少々	少々	0とつまみ
電子レンジ 加熱時間	500W 6分	6分	9分	10分	11分
	600W 5分	8分	9分	10分	11分

- だし汁とは…鰹節や昆布などからとる和風だしのことです。

【電子レンジで調理する場合】

- 冷めただし汁を使用する場合は、加熱時間を30秒長くしてください。
- 機種・出力(W)およびお湯の温度により多少加熱時間が異なりますので加減してください。
- 加熱後は器が熱くなりますのでご注意ください。

★ワンポイントアドバイス

- ・市販の和風だしを使用する場合は、分量表の塩の量を加減してください。
- ・うすくちしょうゆ以外にも使用いただけます。
- ・こいくちしょうゆを使用すると、含め煮の色が濃く仕上がります。

その他のお料理
レシピはこちらから!

<https://www.asahimatsu.co.jp/recipe/>
アクセスに伴う通信費はお客様のご負担となります。



← 使用後はここに指を
押し入れてためます。

6 凍り豆腐の表示例③

◆ 形状が「さいの目」の表示



名 称	凍り豆腐(さいの目)
原材料名	大豆(アメリカ又はカナダ又はその他)／凝固剤、重曹
内 容 量	135g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿をさけ、涼しいところで保存してください
製 造 者	(株)みすずコーポレーション 長野市若里1606

- 大豆の産地は一昨年度の使用実績順
- 遺伝子組換え大豆の混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています

6 凍り豆腐の表示例④

◆ 形状が「粉末」の表示



名 称	凍り豆腐(粉末)
原 材 料 名	大豆(カナダ又はアメリカ)／豆腐用凝固剤、重曹
内 容 量	100g
賞 味 期 限	枠外下部に記載
保 存 方 法	直射日光をさけ、温度及び湿度の低い所に保存してください。
製 造 者	株式会社 信濃雪 長野県飯田市松尾明4927 ☎0265-22-1470

※大豆の産地は、前年の使用実績順

原材料の大豆は、遺伝子組換え原料混入防止の為、分別生産流通管理されたものを使用しております。

6 凍り豆腐の表示例⑤

◆ 「調味料付き」の表示



名 称	こうや豆腐(調味料付き)
原材料名	こうや豆腐[大豆(アメリカ) / 炭酸カリウム、豆腐用凝固剤]、添付調味料[砂糖、粉末しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食塩、かつお節エキス、デキストリン、昆布エキス、しいたけエキス / 調味料(アミノ酸等)、乳化剤、炭酸カリウム]
内 容 量	79.5g[こうや豆腐(49.5g)、添付調味料(10g×3袋)]
賞味期限	枠外左下に記載
保存方法	直射日光と湿気を避け、涼しい場所に保存してください
製 造 者	旭松食品株式会社 長野県飯田市駄科1008
(製造所固有記号は賞味期限の/右側に記載)	
●原材料に使用している大豆は、遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています。	

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望①

○別表第3（食品の定義）

用語	定義
凍り豆腐	次に掲げるものをいう。 一 原材料として大豆（脱脂加工大豆及び粉末大豆を除く。）のみを原料とした豆腐を凍結し、熟成し、解凍し、脱水し、及び乾燥したもの（膨軟加工したものを含む。） 二 一のうちさいの目、細切りその他の形状に切断したもの、粉末にしたもの及び割れたもの 三 一及び二に調味料を添付したもの

◆ 全凍連の要望 **現状維持**

凍り豆腐とそれ以外の食品との線引きが明確になっている。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望②

○別表第4（個別の表示ルール）

表示事項	表示の方法
名称	次に定めるところにより表示する。 一 「凍り豆腐」、「こうや豆腐」又は「しみ豆腐」と表示する。 二 一に規定する名称の文字の次に、括弧を付して、さいの目、細切りその他の形状に切断したもの、粉末にしたもの及び割れたものにあっては「さいの目」、「粉末」等その形状を、調味料を添付したものにあっては「調味料付き」と表示する。ただし、容器包装を通して中身が見える場合にあっては、形状の表示を省略できる。

◆ 全凍連の要望 **現状維持**

一般名称として、凍り豆腐、こうや豆腐、しみ豆腐は認知されていると考える。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望③

○別表第4（個別の表示ルール）

表示事項	表示の方法
原材料名	使用した原材料を、次の一及び二の区分により、原材料に占める重量の割合の高いものから順に、それぞれ一及び二に定めるところにより表示する。 一 凍り豆腐の原材料は、「大豆」と表示する。ただし、調味料を添付したものにあつては、「凍り豆腐」、「こうや豆腐」又は「しみ豆腐」の文字の次に、括弧を付して「大豆」と表示する。 二 調味料を添付した場合における添付してある調味料の原材料は、「添付調味料」の文字の次に、括弧を付して原材料に占める重量の割合の高いものから順に「砂糖」、「食塩」、「みりん」、「かつおエキス」等と表示する。

◆ 全凍連の要望 **廃止**
横断ルールで対応可能である。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望④

○別表第4（個別の表示ルール）

表示事項	表示の方法
添加物	次に定めるところにより表示する。 一 使用した添加物を、添加物に占める重量の割合の高いものから順に、第三条第一項の表の添加物の項の規定に従い、凍り豆腐（調味料を添付したものにあっては、当該調味料を除く。）に添加したものにあっては当該凍り豆腐の原材料名の表示に併記して、添付してある調味料に添加したものにあっては当該添付してある調味料の原材料名の表示に併記して表示する。 二 一の規定にかかわらず、添加物を、凍り豆腐（調味料を添付したものにあっては、当該調味料を除く。）に添加したもの及び添付してある調味料に添加したものに区分して、それぞれ「凍り豆腐」、「こうや豆腐」又は「しみ豆腐」及び「添付調味料」の文字に括弧を付して、原材料名に併記しないで表示することができる。

◆ 全凍連の要望 **廃止**
横断ルールで対応可能である。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望⑤

○別表第4（個別の表示ルール）

表示事項	表示の方法
内容量	次に定めるところにより表示する。 一 内容重量を、グラム又はキログラムの単位で、単位を明記して表示する。 二 さいの目、細切りその他の形状に切断したもの、粉末にしたもの及び割れたもの以外のものであって、内容重量が三百グラム未満のものにあつては、一に定める内容重量のほか、内容個数を表示する。 三 調味料を添付したものにあっては、凍り豆腐（添付してある調味料を除く。）の内容重量及び内容個数（二に該当する場合に限る。）を、「凍り豆腐」、「こうや豆腐」又は「しみ豆腐」の文字の次に括弧を付して表示するとともに、添付してある調味料の内容重量を、「添付調味料」の文字の次に括弧を付して表示する。

◆ 全凍連の要望 **廃止**

三百グラムを境に重量と個数を併記する個別ルールが分かりにくく、横断ルールで対応可能である。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望⑥

○別表第19（追加的な表示事項）

食品	表示事項	表示の方法
凍り豆腐	調理方法	食品の特性に応じて表示する。

- ◆ 全凍連の要望 **廃止**
ルールがなくとも事業者が自ら表示するため。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望⑦

○別表第20（表示の様式）

食品	様式	表示の方式
凍り豆腐	名称 原材料名 原料原産地名 内容量 賞味期限 保存方法 原産国名 製造者 備考 別記様式1の備考の規定によるほか、添加物を原材料名に併記しないで表示する場合にあっては、原材料名の事項の下に添加物の事項を表示する。	第8条各号（第3号を除く。）の規定によるほか、調理方法は、JISZ8305に定める8ポイント（表示可能面積がおおむね150平方センチメートル以下のものにあつては、6ポイント）の活字以上の大きさの統一のとれた文字で表示する。

◆ 全凍連の要望 **廃止**

調理方法の文字の大きさは、調理方法を廃止するのであれば不要。
その他の部分に関しては、横断ルールで対応可能である。

7 凍り豆腐個別ルールに対する全凍連の要望⑧

○別表第22（表示禁止事項）

食品	表示禁止事項
凍り豆腐	1 人工的に凍結して製造したものにあっては、天然、自然その他自然の寒気を利用して凍結したものと誤認させる用語
	2 「純」、「純正」その他純粋であることを示す用語

- ◆ 全凍連の要望 **廃止**
横断的な表示禁止事項や、景品表示法で対応可能である。

ご清聴ありがとうございました。

全国凍豆腐工業協同組合連合会