



# Okara

おからでおいしく健康に!「もったいない」気持ちは「ステキ」につながる

## NIPPON おからプロジェクト vol.5

HP [www.okaraproject.com](http://www.okaraproject.com)

2015年設立

### SL Creations社から 画期的なおやつ新発売!

食品添加物を一切使わず、安全安心高品質にこだわった商品販売する株式会社SLCreations様から2022年4月におからと米ぬかを使ったクッキー6種が発売され、レシピ製作に関わらせていただきました。パッケージの紙は世界初のおからペーパー! エシカルな取り組みをされている株式会社山櫻様が、廃棄されるおからを紙の繊維として活用しおからペーパーを開発してくださいました。素敵なイラストは障がい者アートで、それぞれの絵ごとに異なる社会貢献団体に売上の一部を寄付する、誰にもやさしい商品です。2023年にはリニューアル同社のオンラインショップや芦屋、六本木、名古屋のグランドフードホールで販売中。11月にはニュースウィーク日本版で取り上げていただきました。



佐藤社長と商品部山本さん



2023年パッケージの素材をおからペーパーのみにリニューアル。



### 横浜市立大岡小学校4年1組で、 1年間おからについて取り組んでいます

横浜市立大岡小学校の4年1組では、フードロスなくしたい、という考えから、総合学習のテーマとしておからを選び、1年を通じて多方面からおからについて学びを深めています。担任の倉本先生からご相談をいただき、アドバイスを続けてきました。1学期にはおからクッキーを作り、プロジェクトで用意した見本と自分たちで作ったクッキーを食べ比べ、何が違うのかを話し合い。夏休みには自由研究に取り組んだ児童も多くいました。10月には学校を訪問し、カレー味とイタリアンの2種のおから煮のレシピを伝授し、包丁を使い、初めての調理実習に取り組みました。まだこの取り組みは続いているので、どう発展していくか楽しみです。

### MEDIA NHK総合テレビ ひるまえほっとに出演

NHK 総合テレビで11時半から放送されている「ひるまえほっと」の、おからパウダー特集で、レシピを3品紹介しました。簡単にできて高タンパク、低糖質、低カロリーのおかずになるということで、放送後の反響もいただきました。また、その1年後は「かんたんごはん」のコーナーで、豆乳を使ったレシピを4日間にわたり担当させていただき、豆乳坦々麺や豆乳パンケーキなどをご紹介しました。



### 愛犬のためのおやつブランド The Okara Dog新登場。

The Okara Dogは愛犬のためのヘルシーなおやつブランド。犬の専門家と共に、愛犬家のモニターの意見を取り入れて、長い時間をかけてテストを繰り返し、安心して飼い主さんが愛犬にあげられ、愛犬も喜んで食べるおからのおやつを、おからを使って開発しました。まず第一弾として、愛犬用クッキーを発売。ベジタブルミックスは、すべて天然の野菜を使い、色も野菜そのもの。大人気となったので、第二弾のヤギミルクやチーズ味も作りました。愛犬と入れる世田谷区上野毛のトマト料理専門店「Buono & Felice」さま、目黒区祐天寺「kuku cafe」さまに置いていただいています。さらに、SDGsに即した他の食材も使って新たな製品作りも進めています。



### BOOK 多くの雑誌や書籍でおから について紹介!

慶應義塾の月刊誌「三田評論」で、2021年、23年と「おからの力を活かしたい」「卵の花料理一考」の2回掲載をいただきました。また健康関連の雑誌での特集もありました。漫画家流水りんこ先生の単行本「キープな人びと」ではレシピ監修をさせていただきます。



### 第9回OKARAナイト開催

おからの食材としての可能性を知っていただきたく、自由が丘のフレンチレストラン「ブティマルシェ」石島邦彦オーナーシェフとの共催で、毎年2回開催しているOKARAナイト。オードブルから最後の小菓子まで全ておからを使った、フレンチのフルコースをワインと共に楽しんでいただく食事会です。毎回、おからの関係者やおから好きな方、石島シェフのファンの方の遠くからもいらしていただき、回数を重ねています。



### 自由が丘女神まつりで、 はらからおから大人気!

4年ぶりに10月8日、9日に開催された自由が丘女神まつりは、東急線沿線でも最も大きなイベントです。自由が丘駅中会の皆さまのご厚意で、はらから福祉会さんのブースが店出し、豆腐や油揚げと共におからを使ったスイーツのシリーズ「はらからおから」の5種のかりんとうを販売。あっという間に完売でした。翌日にまた買いいらしてくださるお客様もいらして、美味しさが伝わったようです!



### 全国各地へ講演や講習に

神奈川県相模原市、千葉県市原市、新潟県上越市などおからや食品の廃棄などの問題についての講演や、おから料理の講習会に伺いました。





# NIPPON おから プロジェクト

「NIPPONおからプロジェクト」は料理研究家 高橋典子(NONNON cooking salon 主宰)が発起人となり、豆腐や豆乳を生産する際に大量にできる「おから」を、もったいないという視点に加えて、栄養成分的に大変に優れた食材として、また健康的なダイエットの食材として、優しい味わいの日本発信の食材として、多くの方に活用していただくために2015年に発足したプロジェクトです。地方自治体や小学校から大学など教育機関での食育講座、食品メーカーの商品開発・レシピ製作の協力、飲食店でのメニュー開発、自治体や各種団体、企業内での講演やセミナーなど、幅広い形で普及活動をしています。また近年では食の分野にとどまらず、おからでの染織や「おからペーパー」の製作などにも携わり活動の幅を広げています。

代表  
高橋 典子

## PROFILE



高橋 典子 料理研究家 / おから料理研究家

NIPPON おからプロジェクト代表

NONNON cooking salon 主宰

一般社団法人 ChefooDo メンバー

著書 / 「おから、豆腐、豆乳、野菜のお菓子」

「これがおから?な Daily レシピ」(ともに文化出版局 刊)

「かけるだけ!まぜるだけ!おからパウダー毎日食べたい  
レシピ」(日経 BP 社刊 監修・料理作成)



ご賛同いただいている企業、団体、個人のみなさま (順不同、敬称略)

日本豆腐協会  
日本乾燥おから協会  
キッコーマンソイフーズ株式会社  
ハウス食品グループ本社株式会社  
株式会社 SL Creations  
Smile Circle 株式会社  
株式会社山櫻  
合同会社ステップフォワード  
株式会社フォレスト  
横山香料株式会社  
株式会社艶金 (KURAKIN)  
ディ・エクリュ・デザイン 徳永彌生  
株式会社コスモス食品  
株式会社池商  
株式会社アブリープランニング  
株式会社 Lifoods  
東京農業大学応用生物科学部栄養科学科  
フードマネージメント研究室  
鈴野弘子教授 秋山聡子助教  
農林水産省 鶴岡佳則  
良い食材を伝える会「食材の寺小屋」  
一般社団法人 ChefooDo  
社会福祉法人はらから福祉会  
星槎大学  
星槎教育研究所  
医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

一般社団法人 JLMM  
JLMM カンボジア  
懐石 辻留  
ラ・ロシェル 坂井宏行  
しち十二侯 齋藤章雄  
プティマルシェ 石島邦彦  
銀座ろくさん亭 館野雄二  
ShinoiS (シノワ) 篠原裕幸  
IL VIOLINO MAGICO  
トマト料理専門店 Buono&Felice  
kuku cafe 祐天寺  
株式会社 YAGOKORO 取締役 吉川香奈絵  
南インド料理ケララパワン  
漫画家 流水りんこ  
布・ピース作家 KYOKO  
株式会社ぶんか社  
菓子コーディネーター 加藤理恵  
トミヒサアイス  
佐白山のとうふ屋  
和みのおやつ 高木和美  
埼玉県さいたま市 ファームインさぎ山  
千葉県山武市 ソムリエファーム  
イラストレーター 国分チエミ  
こども応援ネットワーク埼玉  
妙蓮寺モイスティーナサロン



NIPPON おからプロジェクト事務局

〒100-0011 千代田区内幸町 1-3-1  
幸ビル 9 階 高橋法律事務所内

☎ 090-7826-1032

✉ info@okaraproject.com

🌐 www.okaraproject.com