どれが好き？

お豆腐徹底比較！

冷奴で豆腐を味わう季節。コープファミリーとじわもーるで定期的に掲載されている豆腐7種類を徹底比較しました。使用大豆、製造方法、食感などの違いを紹介！あなた好みの豆腐はどれでしょう？

機関紙企画検討委員会で食べ比べました

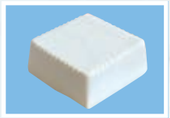
種 豆腐の種類　メ 製造メーカー
カ エネルギー（100gあたり）　賞 賞味期間
¥ 通常価格または6月の価格（税込）
コ コストパフォーマンス（10gあたりの価格）

※味の濃さ・食感の指標は委員の感想を基に表しました。
個人の感覚によって差があります。

食べ比べ人気 No.1

食べ比べコメント：ほのかな甘み。硬め。

きぬとうふ
320g



きめ細やかで滑らか。飽きのこないスタンダードな味。大豆本来の味・風味を保つため、包装後の加熱殺菌はしていない。じわもーる掲載。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ●― 硬い

私が選ぶ理由

もっちりとしていて、濃厚な大豆のおいしさが生きています。夏は冷奴で、冬は鍋物や汁物に。わが家では年中欠かせません。
金沢市 I.Sさん（60代）

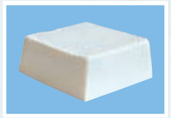
種 カット豆腐
メ 美川タンパク
カ 66kcal
賞 お届け日含め5日
¥ 119円
コ 3.7円

- 使用大豆…フクユタカ・国産、直近では滋賀県産
- 豆乳濃度…15～15.5%
- 原材料…大豆（国産）／凝固剤 *硫酸カルシウムとにがり

食べ比べ人気 No.2

食べ比べコメント：甘みが強い。もちっとしている。

こだわりきぬとうふ
300g



大豆本来の味が生きている。ほのかに甘いのはにがりの味。大豆本来の味・風味を保つため、包装後の加熱殺菌はしていない。じわもーる掲載。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ●― 硬い

私が選ぶ理由

滑らかで、大豆の香りがして、生姜、わさびなどたくさんの薬味で味わいます。 金沢市 T.Nさん（60代）

大豆の甘みがあり、おいしいです。孫たちのお気に入りは豆腐となめこのみそ汁。
羽咋市 H.Hさん（70代）

種 カット豆腐
メ 美川タンパク
カ 66kcal
賞 お届け日含め5日
¥ 151円
コ 5.0円

- 使用大豆…フクユタカ・国産、直近では滋賀県産
- 豆乳濃度…15～15.5%
- 原材料…大豆（国産）／粗製海水塩化マグネシウム（にがり）

美川タンパク
（白山市）

「豆腐に嘘をつくな！」を合言葉に130年以上前の創業時から一切の妥協なく豆腐作りに真摯に向き合う。素材本来の風味が失われないよう、賞味期限を延ばすことができる包装後の加熱殺菌をあえてしていません。にがりは能登産の天然にがりを使用。天然のにがりに含まれるミネラルやアミノ酸はおいしさの決め手になるため、あえて繊細な扱いを必要とする天然の能登産海水にがりを使用しています。

食べ比べ人気 No.3

食べ比べコメント：硬めのプリンみたいな食感。大豆の香りがある。

CO-OP かたぁ～い絹
（300g）×2

高知県室戸岬沖のミネラル豊富な海水から作られたにがりを使用。硬め仕上げ。濃厚な大豆の風味と、すっきりとした後味。にがり以外の添加物（消泡剤、乳化にがり）不使用。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ―● 硬い

私が選ぶ理由

舌触りが滑らかで豆腐の甘みがとてもおいしい。冷奴がgood。有名店の取り寄せ豆腐もいろいろ食べてるけどこれが一番おいしい。　志賀町 N.Sさん（50代）

種 充てん豆腐
メ 椿き家
カ 57kcal
賞 お届け日含め10日
¥ 181円
コ 3.0円

- 使用大豆…国産丸大豆（遺伝子組み換え大豆と分けて管理）
- 豆乳濃度…12%以上
- 原材料…丸大豆（国産）（分別生産流通管理済み）／凝固剤（粗製海水塩化マグネシウム（にがり））

椿き家（つばき）
（広島県三原市）

大豆と水とにがりのみを使用した豆腐作りにこだわり、安心・安全な豆腐を製造している。高知県室戸岬沖のミネラル豊富な海洋深層水から作られたにがり（粗製海水塩化マグネシウム）を使用。

CO-OP 国産大豆のべんりな絹豆腐
300g（2個）

人の手に触れることのない自動豆腐製造ラインによって製造。大豆感があり、滑らかな食感。消泡剤不使用。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ―● 硬い

私が選ぶ理由

なんといっても2つに区切られていて、1丁使いたいときと半丁だけのときと使い分けができるのがとっても便利です!!
小松市 Y.Sさん（40代）

種 カット豆腐
メ 四国化工機
カ 59kcal
賞 お届け日含め8日
¥ 140円
コ 4.7円

- 使用大豆…国産大豆　● 豆乳濃度…10.9%±0.5
- 原材料…大豆（国産）（分別生産流通管理済み）／凝固剤（塩化マグネシウム含有物）

充てんにがり豆腐
200g×2

北海道産大豆の甘みと滑らかな食感。人の手に触れることのない自動豆腐製造ラインによって製造。消泡剤不使用。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ―● 硬い

私が選ぶ理由

国産大豆使用と日持ちの長さで選びますが、割としっかりめで、滑らかで味もおいしいので気に入ってます。大きめカットですまし汁の具としてよく食べます。　加賀市 Y.Hさん（60代）

種 充てん豆腐
メ さとの雪食品
カ 61kcal
賞 16日
¥ 130円
コ 3.3円

- 使用大豆…北海道産大豆　● 豆乳濃度…10.9%±0.5
- 原材料…大豆（国産）／凝固剤（塩化マグネシウム（にがり））

国産大豆100%とうふ家族
80g×4

無駄なく使える便利な4個小分け。人の手に触れることのない自動豆腐製造ラインで製造。大豆感があり、滑らかな食感。消泡剤不使用。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ―● 硬い

私が選ぶ理由

国産大豆がうれしい。必要な分だけ使い切れて無駄になりません。他の豆腐より長持ちなのがいいです。
金沢市 T.Kさん（70代）

種 充てん豆腐
メ さとの雪食品
カ 51kcal
賞 22日
¥ 135円
コ 4.2円

- 使用大豆…国産大豆　● 豆乳濃度…10.9%±0.5
- 原材料…大豆（国産）／凝固剤（塩化マグネシウム（にがり））

さとの雪食品・四国化工機
（徳島県阿南市）

大豆・水・にがりの素材に徹底的にこだわり、安心・安全な豆腐を全国にお届けしている。四国化工機は充填包装機などの機械メーカーであり、さとの雪食品はそのグループ会社。消泡剤を使用せず、真空脱気により豆乳に含まれる気泡を取り除く技術を持つ。

富山ホーム食品
（富山県滑川市）

「豆腐は水が命」として立山連峰の伏流水を使用。加熱、冷却、容器の密封状態、官能検査に重点を置いて安心して食べていただける豆腐を製造。

CO-OP 農薬を使っていない大豆の充てん豆腐
300g

原料大豆は農薬・化学肥料を使わない特別栽培。立山連峰の伏流水を使用。滑らかな舌触り。容器には開けやすいフィルムを使用。大豆を均一に煮込むため消泡剤を使用。

味の濃さ（甘み・大豆感など）：あっさり ●― 濃い
食感（舌触りが滑らか・つるんなど）：やわらかい ●― 硬い

私が選ぶ理由

味付けなしでこのままでもおいしいです。栽培期間中、農薬を使っていないのもいいですね。
加賀市 F.Kさん（70代）

種 充てん豆腐
メ 富山ホーム食品
カ 55kcal
賞 10日
¥ 70円
コ 2.3円

- 使用大豆…カナダ産丸大豆（農薬・化学肥料を使わない特別栽培）
- 豆乳濃度…11.5～12%
- 原材料…丸大豆（カナダ）（分別生産流通管理済み）／豆腐用凝固剤（塩化マグネシウム含有物、グルコノデルタラクトン）

委員のおすすめトッピング

小田原屋 食べるオリーブオイル
ザクザクとした歯応えのフライドガーリックもオリーブオイル自体もおいしい♪

京都山田の一番絞りごま油＋ローズソルト
あっさりしたごま油と香ばしい風味が食欲アップ！

豆腐のギモンを解決！

豆腐の異名「奴」の由来、製造方法による豆腐の種類、にがりって？消泡剤って？がわかります。
とらいあんぐる2019年6月号 特集「豆腐の魅力再発見!!」

※商品の取り扱い状況、パッケージデザイン、次回企画、価格は、変更になる場合もありますのでご了承ください。