

豆腐の賞味期限はいつまで？期限切れの判断基準と正しい保存方法を解説



豆腐は毎日の食卓に欠かせない身近な食材ですが、「賞味期限を少し過ぎてしまったけど食べていいの？」「未開封ならどのくらいもつの？」と迷った経験がある方も多いのではないのでしょうか。

本記事では『食生活♥♥ロピア』が、豆腐の種類別の賞味期限の目安から、期限切れの豆腐を判断するためのポイント、傷んだ豆腐の見分け方、正しい保存方法まで詳しく解説します。

※本記事で紹介する判断目安はあくまでも参考情報であり、期限切れの豆腐の安全性を保証するものではない点をご理解ください。

豆腐を食べる前に知っておきたい賞味期限の基本

まずは記載された賞味期限を守ることが大前提

賞味期限と消費期限の違い | 豆腐に記載されているのはどっち？

豆腐の賞味期限はどのくらい？種類別の目安

水入り豆腐(絹ごし・木綿)の賞味期限 | 未開封で3～10日が目安

充填豆腐の賞味期限 | 未開封で1～6か月と長め

賞味期限切れの豆腐は食べられる？日数別の判断目安

[賞味期限を1～2日過ぎた場合](#)

[賞味期限を1週間過ぎた場合](#)

[賞味期限を1か月以上過ぎた場合は潔く処分する](#)

[開封済みの豆腐は賞味期限に関わらず早めに食べ切る](#)

[豆腐が傷んでいるかどうかの見分け方](#)

[見た目で判断 | 変色・ぬめり・パックの膨張に注意](#)

[においで判断 | 酸っぱいにおいがしたら食べない](#)

[味で判断 | ひと口食べて違和感があればすぐに処分する](#)

[豆腐を長持ちさせる正しい保存方法](#)

[未開封の豆腐は10℃以下の冷蔵庫で保存が基本](#)

[開封後の豆腐は水を替えながら冷蔵保存し2～3日で食べ切る](#)

[冷凍保存すれば約1か月もつが食感が変わる](#)

[豆腐を活用したおすすめレシピ5選](#)

[肉豆腐 | 甘辛い煮汁がしみた定番のおかず](#)

[豆腐ハンバーグ | ヘルシーでふわふわな食感](#)

[麻婆豆腐 | ピリ辛で白ご飯が進む人気メニュー](#)

[揚げ出し豆腐 | 外はカリッと中はとろりの定番おかず](#)

[豆腐の味噌汁 | 毎日の食卓に欠かせない一杯](#)

[離乳食期でも安心！豆腐のおすすめ月齢別レシピ](#)

[離乳食初期\(5～6か月\) | なめらか豆腐ペースト・豆腐とかぼちゃのトロトロ煮](#)

[離乳食中期\(7～8か月\) | 豆腐とほうれん草のだし煮・豆腐としらすのおかゆ](#)

[離乳食後期\(9～11か月\) | 豆腐ハンバーグ・豆腐と野菜のあんかけ](#)

[離乳食完了期\(1歳～1歳半\) | 豆腐チャンプルー風・豆腐のお好み焼き](#)

[離乳食に使う豆腐の選び方と下処理 | 絹ごしが基本・加熱は必須・冷凍保存のコツ](#)

[豆腐の賞味期限でよくある質問](#)

[豆腐の賞味期限が切れてから何日くらいまで食べられる？](#)

[未開封の豆腐の賞味期限は10日程度で切れる？](#)

[賞味期限切れの豆腐を食べるならどんな料理がおすすめ？](#)

[賞味期限が1週間切れていたが見た目は問題ない。食べていい？](#)

[充填豆腐と水入り豆腐、どちらが日持ちする？](#)

[まとめ](#)

豆腐を食べる前に知っておきたい賞味期限の基本



豆腐を安全に食べるうえで、賞味期限の基本的な考え方と、賞味期限・消費期限の違いを知っておくことが大切です。

まずは記載された賞味期限を守ることが大前提

豆腐に限らず、食品の賞味期限はメーカーが品質を保証する期間として設定されているものです。

安全に美味しく食べるためには、パッケージに記載された賞味期限内に食べ切ることが大前提になります。

賞味期限は未開封かつ記載された保存方法（多くの場合は10℃以下の冷蔵保存）を守った場合に適用されています。常温で放置した場合や一度開封した場合は期限内であっても品質が保たれているとは限りません。

賞味期限と消費期限の違い | 豆腐に記載されているのはどっち？

豆腐のパッケージには「消費期限」と表示されているものも多いですが、充填豆腐など製造方法によっては「賞味期限」と記載されている場合もあります。この2つは意味が異なるため、パッケージを確認してから判断しましょう。

農林水産省の定義によると、賞味期限は「おいしく食べられる期限」であり、過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではありません。

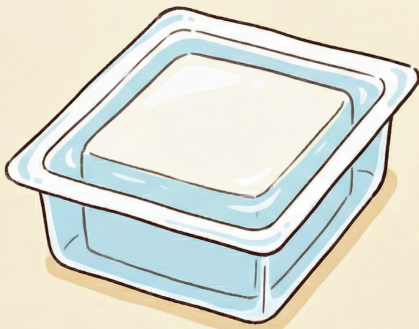
一方、消費期限は「安全に食べられる期限」を意味し、期限を過ぎた食品は食べないほうが安全です。豆腐のパッケージ裏面を確認し、どちらの表示なのかをチェックするようにしてください。

参照：農林水産省「[消費期限と賞味期限](#)」

豆腐の賞味期限はどのくらい？種類別の目安

豆腐の賞味期限

水入り豆腐（絹ごし・木綿）



**3～10日程度**

パック内に水が入った一般的な豆腐

充填豆腐



**1～6か月程度**

水なしで密封・長期保存が可能

豆腐の賞味期限は種類によって大きく異なります。自宅の豆腐がどのタイプかを確認し、それぞれの目安を把握しておきましょう。

豆腐の種類	賞味期限の目安（未開封）	特徴
水入り豆腐（絹ごし・木綿）	3～10日程度	パック内に水が入っている一般的な豆腐
充填豆腐	1～6か月程度	パックに隙間なく豆腐が詰まっており水が入っていない

水入り豆腐（絹ごし・木綿）の賞味期限 | 未開封で3～10日が目安

水入り豆腐は、パックの中に水が入った状態で販売されている一般的なタイプ。絹ごし豆腐も木綿豆腐も同じ水入り豆腐に分類され、賞味期限は未開封の状態で3～10日程度に設定されています。

水入り豆腐は、充填豆腐のように容器を密閉してから加熱殺菌する工程がないものが多く、水の中で雑菌が繁殖しやすい環境のため、賞味期限が短めに設定されています。

ただし、大手メーカーでは包装後にボイル殺菌を行っている場合もあります。購入後は冷蔵庫の奥に入れたまま忘れず、なるべく早めに使い切るようにしましょう。

充填豆腐の賞味期限 | 未開封で1～6か月と長め

充填豆腐は、容器に豆乳と凝固剤を直接流し込み、密閉した状態で加熱して固めるタイプの豆腐です。

充填豆腐の見た目の特徴は、パックに水が入っておらず豆腐が隙間なく詰まっている点で、水入り豆腐と区別できます。

製造工程で加熱殺菌と密閉が同時に行われるため雑菌が繁殖しにくく、未開封であれば1～2か月程度と、水入り豆腐に比べて賞味期限が長めに設定されています。無菌充填技術を使った特殊な製法の豆腐では、6か月以上のものもあります。

長期保存が可能なためストック食材としても便利ですが、開封後は水入り豆腐と同様に傷みやすくなります。開封後は賞味期限に関わらず早めに食べ切りましょう。

賞味期限切れの豆腐は食べられる？日数別の判断目安

判断目安：賞味期限切れの豆腐

1～2日過ぎた場合	1週間過ぎた場合	1か月以上過ぎた場合
		
未開封で異常がなければ加熱して食べる選択肢も	水入り豆腐は処分を推奨	種類を問わず処分が安全

賞味期限切れの豆腐は、日数や状態によって判断が変わります。以下はあくまで目安であり、未開封かつ正しく冷蔵保存していた場合に限りです。

少しでも不安があれば、無理に食べず処分するのが安全です。

賞味期限を1～2日過ぎた場合

賞味期限を1～2日過ぎた豆腐は、未開封で正しく冷蔵保存されていた場合、においやぬめりなど傷んだサインがなければ食べられる可能性があります。

ただし、生食は避けて加熱調理してから食べることが原則です。水入り豆腐は充填豆腐に比べて傷みやすく、特に夏場(6～9月頃)は注意が必要です。

賞味期限を1週間過ぎた場合

水入り豆腐の場合は処分するのが安全です。見た目やにおいに変化がなくても、内部で雑菌が繁殖している可能性があります。

充填豆腐は賞味期限がもともと長いため、未開封であれば1週間程度なら問題ないケースもありますが、傷んだサインがないか確認し、少しでも異変があれば食べるのを控えましょう。

賞味期限を1か月以上過ぎた場合は潔く処分する

賞味期限を1か月以上過ぎた豆腐は、水入り豆腐・充填豆腐を問わず食べられない状態になっている可能性が高いため、処分するのが安全です。

パックが膨張していたり、開封した際に強いにおいがする場合は、内部でガスが発生して腐敗が進んでいるサインです。

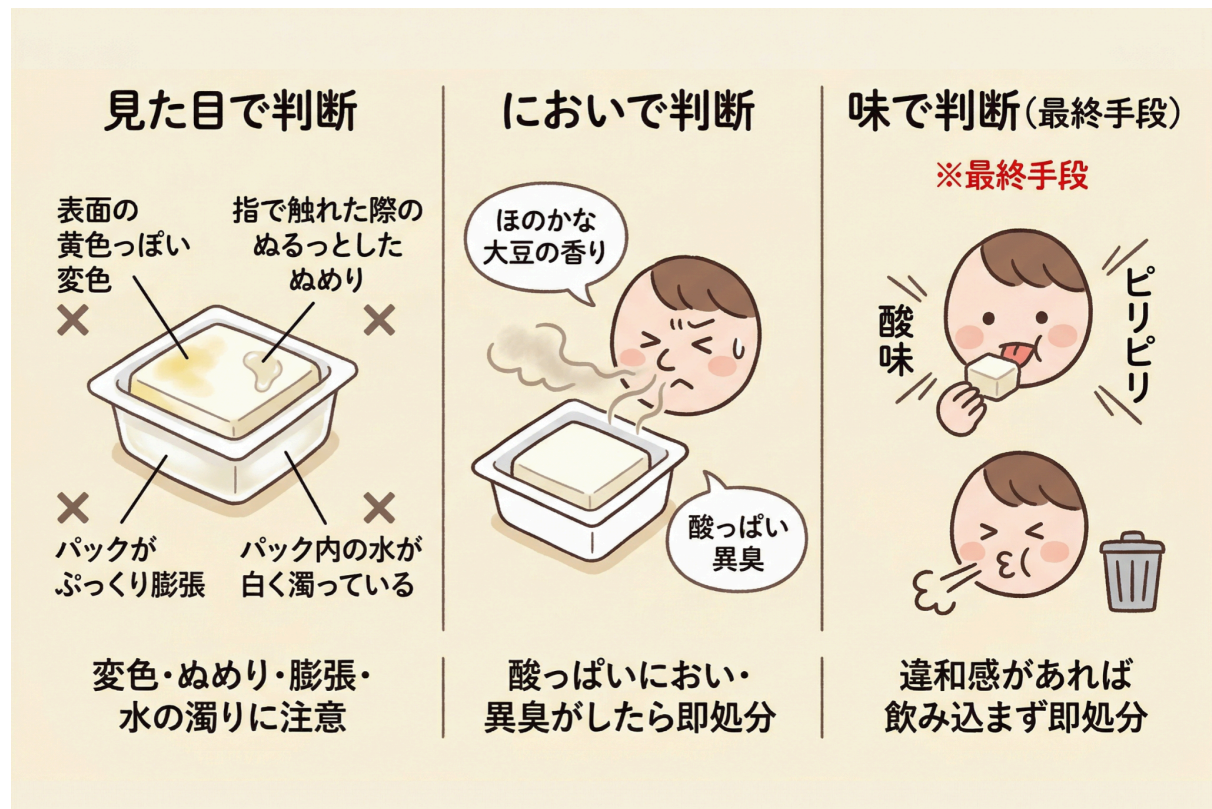
もったいないと感じるかもしれませんが、健康を第一に考え、期限を大幅に過ぎた豆腐は無理に食べず処分しましょう。

開封済みの豆腐は賞味期限に関わらず早めに食べ切る

一度開封した豆腐は、賞味期限内であっても空気中の雑菌に触れた状態になっています。豆腐は水分が多く雑菌が繁殖しやすい食品のため、開封後は期間を開けずに食べ切るようにしましょう。

使いかけの豆腐をパックのまま冷蔵庫に入れておくのは避け、清潔な保存容器にきれいな水とともに移し替えて保存するのがおすすめです。水は毎日交換すると鮮度を保ちやすくなります。

豆腐が傷んでいるかどうかの見分け方



賞味期限内であっても保存状態が悪ければ豆腐は傷むことがあります。食べる前に以下のポイントを確認し、ひとつでも当てはまる場合は食べずに処分してください。

見た目で判断 | 変色・ぬめり・パックの膨張に注意

以下のいずれかに当てはまる場合は、処分してください。

確認すべき見た目のサイン

- 豆腐の表面が黄色や茶色に変色している
- 触るとぬるぬるしたぬめりがある
- 未開封のパックが膨らんでいる
- パック内の水が白く濁っている

特に、未開封のパックが膨張しているときは内部でガスが発生しているサインのため、開封せずそのまま処分しましょう。パック内の水は本来透明で、白く濁っている場合は品質が劣化しています。

においで判断 | 酸っぱいにおいがしたら食べない

豆腐を開封したときに酸っぱいにおいや鼻をつくような異臭がする場合は、腐敗が進んでいる状態です。新鮮な豆腐は大豆のほのかな香りがするだけで、強いにおいはありません。

少しでも「いつもと違う」と感じるにおいがしたら、見た目に問題がなくても食べるのは避けましょう。

腐敗菌が出す毒素は、加熱しても分解されないことがあります。においに異変を感じたら、迷わず処分してください。

味で判断 | ひと口食べて違和感があればすぐに処分する

見た目やにおいに問題がなくても、ひと口食べたときに酸味やピリピリとした刺激を感じた場合は、腐敗が始まっている可能性があります。本来の豆腐にはない味がしたら、飲み込まずにすぐに吐き出してください。

味の確認はあくまでも最終手段であり、見た目やにおいの段階で異変に気づいた場合は味見をする前に処分するのが安全です。

豆腐を長持ちさせる正しい保存方法



豆腐の鮮度を保つには、冷蔵・冷凍それぞれの正しい保存方法を知っておくことが大切です。豆腐は水分が多く傷みやすい食品のため、保存方法が品質に大きく影響します。

未開封の豆腐は10℃以下の冷蔵庫で保存が基本

未開封の豆腐はパッケージに記載された保存方法に従い、10℃以下の冷蔵庫で保存するのが基本です。

常温で放置すると雑菌が急速に繁殖するため、購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

冷蔵庫内でも温度が安定しやすい奥側に置くのがおすすめです。ドアポケットは開閉のたびに温度変化が大きくなるため、豆腐のような傷みやすい食品の保存には向いていません。

開封後の豆腐は水を替えながら冷蔵保存し2～3日で食べ切る

開封後に使い切れなかった豆腐は、パックのままではなく清潔な保存容器に移し替えて保存します。容器にきれいな水を入れ、豆腐が水に浸かった状態で冷蔵庫に入れましょう。

豆腐の約86～89%は水分で構成されており、水に浸けずに保存すると水分が抜けて食感や味が落ちてしまいます。水は毎日交換するのが理想的で、開封後は2～3日以内に食べ切るようにしてください。

保存のポイント

- 清潔な保存容器にたっぷりの水と一緒に入れる
- 水は毎日交換して雑菌の繁殖を抑える
- 賞味期限内であっても開封後2～3日を目安に使い切る

冷凍保存すれば約1か月もつが食感が変わる

豆腐は冷凍保存すれば約1か月程度もちますが、解凍後は生の豆腐と食感が大きく変わるため、冷奴のようにそのまま食べる料理には向きません。

冷凍すると内部の水分が凍って膨張し、解凍時に水分が抜けることでスポンジのようなボソボソとした食感になるためです。

ただし、炒め物や煮物に使うと肉のような噛みごたえが生まれ、食感の変化を活かした調理が楽しめます。

豆腐を活用したおすすめレシピ5選



賞味期限が近い豆腐は、加熱調理で早めに使い切るのがおすすめです。ここでは豆腐をおいしく食べ切れる定番レシピを5つ紹介します。

肉豆腐 | 甘辛い煮汁がしみた定番のおかず

肉豆腐は牛肉や豚肉の薄切りと豆腐を甘辛い煮汁で煮込む、白ご飯との相性が抜群のおかずです。

鍋で肉にサッと焼き色をつけてから、醤油大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1、だし汁200mlを加え、煮立ったら豆腐を入れて10分ほど煮込めば完成します。

豆腐は木綿豆腐を使うと煮崩れしにくく、煮汁がしっかり染み込みます。長ねぎやしらたきを一緒に加えると、すき焼き風の味わいになりボリュームもアップします。

おいしく仕上げるコツ

- 豆腐は大きめにカットすると存在感が出て食べごたえが増す
- 肉は最初にサッと焼き色をつけてから煮込むと香ばしさが加わる
- 煮込みすぎると豆腐が崩れるため、中火で10分程度を目安にする

豆腐ハンバーグ | ヘルシーでふわふわな食感

豆腐ハンバーグは、水切りした豆腐とひき肉を混ぜ合わせて焼く、ヘルシーなのに満足感のあるメニューです。

木綿豆腐1丁をしっかり水切りし、ひき肉200g、パン粉大さじ3、卵1個、塩こしょう少々を加えてよく混ぜ、成形してフライパンで焼きます。

豆腐を加えることで、同量の肉だけで作る場合よりカロリーを抑えやすく、ふわふわとした軽い食感に仕上がります。ポン酢や大根おろしをかけて和風に食べるのがおすすめです。

調理のポイント

- キッチンペーパーで包んで電子レンジで1〜2分加熱してしっかり水気を飛ばす
- 豆腐とひき肉の割合は1:1が目安。豆腐が多すぎると崩れやすくなる
- 焼くときはフタをして蒸し焼きにすると中まで火が通りやすい

麻婆豆腐 | ピリ辛で白ご飯が進む人気メニュー

麻婆豆腐は豆板醤のピリ辛な味わいが食欲をそそる、豆腐料理の定番メニュー。フライパンにごま油を熱してひき肉100gを炒め、豆板醤小さじ1、にんにく・しょうがのみじん切りを加えて香りを出します。

水150ml、醤油大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1を加え、1.5cm角に切った豆腐を入れて5分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成です。

絹ごし豆腐を使うとなめらかな口当たりに、木綿豆腐を使うと崩れにくくしっかりした食感に仕上がります。

辛さは豆板醤の量で調整できるため、子供がいる場合は控えめにするといでしょう。

揚げ出し豆腐 | 外はカリッと中はとろりの定番おかず

揚げ出し豆腐は、片栗粉をまぶした豆腐を油で揚げ、温かいだし汁をかけて食べる定番の和食メニューです。

木綿豆腐をひと口大に切り、キッチンペーパーで水気を拭き取ってから片栗粉を全面にまぶし、160〜170℃の中温の油できつね色になるまで揚げます。

だし汁200ml、醤油大さじ1、みりん大さじ1を煮立てたつゆをかけ、大根おろしとおろし生姜、刻みねぎを添えれば完成。外はカリッと香ばしく、中はとろりとなめらかな食感が楽しめます。

おいしく仕上げるコツ

- 豆腐の水切りをしっかり行くと油はねが少なく、カリッと揚がる
- 片栗粉は揚げる直前にまぶすと衣がはがれにくい
- 揚げたてにつゆをかけるのがおすすめの食べ方

豆腐の味噌汁 | 毎日の食卓に欠かせない一杯

豆腐の味噌汁は、最もシンプルで身近な豆腐料理です。だし汁400mlを鍋で温め、1.5cm角に切った豆腐を加えてひと煮立ちさせたら弱火にし、味噌大さじ2を溶き入れます。

わかめや長ねぎ、油揚げなど好みの具材を追加すると味と栄養のバランスが整います。

味噌を加えた後に沸騰させると風味が飛んでしまうため、沸騰する直前で火を止めるのがおいしく仕上げるコツです。

調理のポイント

- 絹ごし豆腐はなめらかな食感、木綿豆腐はしっかりした食感と好みで使い分ける
- 味噌は火を止めてから溶き入れると香りが保たれる
- 豆腐は煮込みすぎると「す」が入ってボソボソになるため、加熱は短時間にとどめる

離乳食期でも安心！豆腐のおすすめ月齢別レシピ

初期（5～6か月）	中期（7～8か月）	後期（9～11か月）
		
豆腐ペースト・かぼちゃのトロトロ煮	ほうれん草のだし煮・しらすのおかゆ	豆腐ハンバーグ・野菜のあんかけ
完了期（1歳～1歳半）	選び方と下処理	
		
チャンプルー風・豆腐のお好み焼き	絹ごしが基本・加熱必須・小分け冷凍OK	

豆腐はやわらかく消化にも優しいため、離乳食の初期から完了期まで幅広く活用できる食材です。月齢に合わせた調理法とおすすめレシピを紹介します。

離乳食初期（5～6か月） | なめらか豆腐ペースト・豆腐とかぼちゃのトロトロ煮

離乳食初期は、なめらかにすりつぶしたペースト状の食事が基本です。絹ごし豆腐を小さじ1杯分から始め、少しずつ量を増やしていきましょう。豆腐は必ず加熱してから使用し、裏ごし器やブレンダーでなめらかにすりつぶします。

なめらか豆腐ペーストの作り方

1. 絹ごし豆腐を小鍋で1～2分茹でる

2. 湯を切り、裏ごし器でなめらかにすりつぶす
3. お湯やだし汁で少しのばしてトロトロの状態に仕上げる

豆腐とかぼちゃのトロトロ煮の作り方

1. かぼちゃ20gを皮と種を除いてやわらかく茹で、つぶす
2. 絹ごし豆腐20gを茹でてすりつぶす
3. 両方を混ぜ合わせ、だし汁でなめらかにのばせば完成

かぼちゃの自然な甘み加わることで、赤ちゃんが食べやすい味わいに仕上がります。初めて豆腐を与えるときはアレルギーの有無を確認するため、少量からスタートしましょう。

離乳食中期(7～8か月) | 豆腐とほうれん草のだし煮・豆腐としらすのおかゆ

離乳食中期は、舌でつぶせる程度のやわらかさが目安です。豆腐は細かくつぶすか、みじん切りにして与えます。ほかの食材と組み合わせることで、栄養バランスを整えやすくなります。

豆腐とほうれん草のだし煮の作り方

1. ほうれん草の葉先をやわらかく茹でてみじん切りにする
2. 絹ごし豆腐30gを茹でて細かくつぶす
3. 小鍋にだし汁50mlを入れ、豆腐とほうれん草を加えてひと煮立ちさせる
4. 水溶き片栗粉で軽くとろみをつけて完成

豆腐としらすのおかゆの作り方

1. しらす5gに熱湯をかけて塩抜きする
2. 絹ごし豆腐20gを茹でてつぶす
3. 7倍がゆに豆腐としらすをのせて混ぜ合わせれば完成

とろみをつけると口の中でまとまりやすくなり、赤ちゃんが飲み込みやすくなります。

離乳食後期(9～11か月) | 豆腐ハンバーグ・豆腐と野菜のあんかけ

離乳食後期は歯ぐきでつぶせる固さが目安で、手づかみ食べの練習もスタートする時期です。豆腐を使ったハンバーグは手づかみにぴったりで、冷凍保存もできるためまとめて作っておくと便利です。

豆腐ハンバーグの作り方

1. 絹ごし豆腐50gの水気をキッチンペーパーでしっかり切る
2. 鶏ひき肉30gと豆腐をボウルに入れ、片栗粉小さじ1を加えてよく混ぜる
3. にんじんや玉ねぎをみじん切りにして加え、混ぜ合わせる
4. 小さめの円形に成形し、フライパンに薄く油を引いて両面をこんがり焼く

豆腐と野菜のあんかけの作り方

1. にんじん・大根・白菜などをやわらかく煮て5mm角に切る
2. 絹ごし豆腐40gを1cm角に切って茹でる
3. だし汁100mlに野菜と豆腐を入れてひと煮立ちさせる

4. 醤油を数滴たらし、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

豆腐ハンバーグは多めに作って冷凍しておけば、忙しい日の離乳食に重宝します。1つずつラップで包んでフリーザーバッグに入れ、約1週間を目安に使い切りましょう。

離乳食完了期(1歳～1歳半) | 豆腐チャンプルー風・豆腐のお好み焼き

離乳食完了期は歯で噛み切れる固さが目安で、大人の食事に近い形態のメニューが食べられるようになります。**味付けはまだ薄めを意識しつつ**、家族と一緒に楽しめるメニューを取り入れていきましょう。

豆腐チャンプルー風の作り方

1. 木綿豆腐60gの水気を切り、手で大きめにちぎる
2. にんじん・もやし・小松菜を食べやすい大きさに切る
3. フライパンにごま油を少量熱し、野菜を炒めてから豆腐を加える
4. 醤油を数滴たらし、溶き卵を回し入れてふんわり炒め合わせれば完成

豆腐のお好み焼きの作り方

1. 絹ごし豆腐50gをつぶし、小麦粉大さじ2と卵1/2個を混ぜる
2. キャベツのみじん切り30gとしらす10gを加えて混ぜ合わせる
3. フライパンに薄く油を引き、生地を流して両面をこんがり焼く
4. 食べやすい大きさにカットして完成

完了期は木綿豆腐も使えるようになります。木綿豆腐は崩れにくいいため炒め物に適しており、食べごたえのあるメニューに仕上がります。

離乳食に使う豆腐の選び方と下処理 | 絹ごしが基本・加熱は必須・冷凍保存のコツ

離乳食に使う豆腐は、やわらかく口当たりがなめらかな絹ごし豆腐が基本です。木綿豆腐は離乳食後期以降から取り入れると食感のバリエーションが広がります。

離乳食に使う豆腐の基本ルール

ポイント	内容
豆腐の種類	初期～中期は絹ごし豆腐。後期以降は木綿豆腐もOK
加熱	必ず加熱してから与える(1～2分茹でるか電子レンジで加熱)
1回の量	初期は小さじ1～2杯から開始し、徐々に増やす

保存 開封後は冷蔵保存し、当日～翌日中に使い切る

冷凍保存 加熱してつぶした状態で冷凍すれば約1週間保存可能

アレルギー 大豆アレルギーの可能性があるため、初回は少量から与えて様子を見る

冷凍する場合は、ペースト状にしてから製氷皿に入れて凍らせ、凍ったらフリーザーバッグに移し替えると1回分ずつ使いやすくなります。

解凍は電子レンジで加熱するか、鍋でだし汁と一緒に温めるのがおすすめです。

豆腐の賞味期限でよくある質問

豆腐の賞味期限でよくある質問

Q 豆腐の賞味期限が切れてから何日くらいまで食べられる？

Q 未開封の豆腐の賞味期限は10日程度で切れる？

Q 賞味期限切れの豆腐を食べるならどんな料理がおすすめ？

Q 賞味期限が1週間切れていたが見た目は問題ない。食べていい？

Q 充填豆腐と水入り豆腐、どちらが日持ちする？

豆腐の賞味期限に関してよくある疑問をまとめました。判断に迷ったときの参考にしてください。

豆腐の賞味期限が切れてから何日くらいまで食べられる？

賞味期限が切れた豆腐を何日まで食べられるかは、豆腐の種類や保存状態によって異なるため、一概に「何日まで大丈夫」とは断言できません。

あくまでも目安ですが、未開封で正しく冷蔵保存されていた場合、水入り豆腐は1～2日程度、充填豆腐は数日～1週間程度。傷んだサインがないか確認したうえで加熱調理すれば食べられる可能性があります。

ただし、賞味期限を過ぎた食品の品質はメーカーが保証するものではありません。少しでも不安がある場合は、無理に食べず処分するのが安全です。

未開封の豆腐の賞味期限は10日程度で切れる？

水入り豆腐の賞味期限は商品によって異なりますが、3～10日程度に設定されているものが一般的です。購入した豆腐の賞味期限が10日であれば、その期限内に食べ切るのが基本です。

一方、充填豆腐は製造過程で加熱殺菌されているため、未開封であれば1～6か月と長い賞味期限が設定されています。

自宅にある豆腐がどちらのタイプか確認したうえで、パッケージに記載された期限を守って消費しましょう。

賞味期限切れの豆腐を食べるならどんな料理がおすすめ？

賞味期限を数日過ぎた豆腐を使う場合は、加熱調理をしてから食べましょう。冷奴や白和えのような生食メニューは避け、しっかり火を通す料理を選びましょう。

おすすめの加熱調理メニュー

メニュー	おすすめの理由
麻婆豆腐	炒め煮するためしっかり加熱できる
味噌汁やスープ	煮立てて加熱できるうえ、食感の変化も気になりにくい
豆腐ハンバーグ	つぶして混ぜ込むため、多少食感が変わっていても気にならない
チゲやキムチ鍋	しっかり煮込む鍋料理は加熱が十分行き届く

賞味期限が1週間切れていたが見た目は問題ない。食べていい？

見た目に問題がなくても、1週間過ぎた水入り豆腐は内部で雑菌が繁殖している可能性があります。目に見えない菌が増殖しているケースもあるため、水入り豆腐の場合は処分をおすすめします。

充填豆腐であれば、においやぬめり、パックの膨張などの傷んだサインがないか慎重に確認し、問題がなければ加熱調理して食べられる場合もあります。

ただし、メーカーが品質を保証する期間は過ぎているため、最終的にはご自身の判断になる点をご理解ください。

充填豆腐と水入り豆腐、どちらが日持ちする？

日持ちするのは充填豆腐です。充填豆腐は容器に豆乳と凝固剤を直接充填し、密閉した状態で加熱殺菌して固めるため、雑菌の繁殖リスクが低く、未開封であれば1～6か月もちます。

一方、水入り豆腐は、型出した豆腐を水晒し後に容器に詰めるため、充填豆腐のように密閉後に加熱殺菌する工程がなく、無菌に近い状態にはなりません。

そのため賞味期限は3～10日程度と短く設定されています。長く保存したい場合は充填豆腐を選ぶと買い置きにも便利です。

まとめ

豆腐の賞味期限は種類によって大きく異なり、水入り豆腐は未開封で3～10日、充填豆腐は1～6か月が目安です。

賞味期限は「おいしく食べられる期限」であり、過ぎたらすぐに食べられなくなるわけではありませんが、メーカーが品質を保証する期間を超えている点は理解しておく必要があります。

期限切れの豆腐を食べるかどうかわ迷ったときは、見た目・におい・味のサインを確認し、少しでも異変があれば食べずに処分してください。食べる場合も生食は避け、十分に加熱調理するのが原則です。

開封後の豆腐は賞味期限に関わらず2～3日以内に食べ切り、使い切れない場合は冷凍保存を活用しましょう。正しい保存方法を知っておくことで、食品ロスを減らしながら安全に美味しく豆腐を楽しめます。

日々の食卓に欠かせない豆腐は、ロピアでも幅広い種類を取り扱っています。大容量で使い勝手のよい木綿豆腐から、日持ちする充填豆腐まで揃っているので、ぜひお近くの店舗でチェックしてみてください。

※商品価格や品揃えは店舗・仕入れ状況により異なります。