

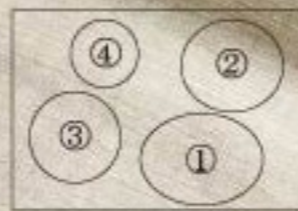
歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ



ビタミン B6 が豊富なサンマや、
食欲を取り戻す働きのある茄子を取り入れて3食キチンと。
夏に疲れたカラダを休めましょう。



1 「さんまのかば焼き丼」

3枚おろしのさんまが手に入ったら、かば焼きがおすすめ。
さんまに片栗粉を薄くまぶし、
油を敷いて両面をこんがり焼きます。
醤油とみりんを同量に煮立てたタレに絡めてご飯にのせるだけ。



2 「茄子とオクラの揚げ浸し」

茄子と油は相性抜群。
夏バテで落ちた食欲を取り戻しましょう！
茄子・オクラをさっと油で揚げ、
お好みのめんつゆを薄めて浸します。
崩したきぬ豆腐や、揚げ出し豆腐にかけていただきます。



こちらを使用！

3 「厚揚げと茄子の味噌汁」

厚揚げを使うことでコクがでます。
旬の茄子をお味噌汁で味わいましょう。味噌はお好みの物でどうぞ。



4 「豆腐とサツマイモの黒蜜きな粉がけ」

軽く水切したきぬ豆腐と、蒸したサツマイモを盛り付けるだけの
簡単アイデアデザート。最後に黒蜜きな粉をかけて完成

葉月 | 処暑

高浜の本社の前には、

大きなケヤキの木があります。7月から煩いほど鳴いていたアブラゼミとクマゼミが少しおとなしくなりました。照りつける日差しの下、役目を終えた亡骸をせっせと運ぶ蟻も少し夏バテのように見えます。大人の夏休みのお盆も過ぎてしまいました。子どもも時分夜、正々堂々と出歩ける場が盆踊りでした。そんな子どもどものころ青年団のお兄さんやお姉さんが話していた郡上の徹夜踊り。今年BIGPの関係で郡上踊りを習う機会がありました。「かわさき」「春駒」なんだか懐かしく思えたのは、地元の盆踊りでもかかっていた曲だったんですね。夏を惜しむようにも聞こえる調べが実りの秋への期待を誘うように聞こえます。残り少ない夏の日を夏バテしないように美味しい豆腐を食べて乗り切りましょう。

(Yん)

季節の変わり目には・・・

高温多湿の日本の夏。処暑を迎え、夏も後半になってきました。夏バテは、実は残暑が厳しくなる今から9月にかけて多いそうです。暑い時には冷たいジュースやかき氷が美味しく、つい食べ過ぎてしまいがち。こんな時には、食物で自然に体を冷やすことができたらいいですね。茄子やトマト、キュウリなどの夏野菜には体を冷やす効果があるといわれています。また、茄子に含まれるコリンは胃液の分泌を促し、落ちた食欲を取り戻してくれれます。季節のものを食すことこそ医食同源。自然ですごくいいですね。生活の中で上手に夏野菜を取り入れ、食事で体を整えていきましょう。

また、現代ではエアコンを多用していますが、外気との温度差から夏バテにもなりやすくなります。昔から日本の夏には、涼の工夫がたくさんあります。そんな中でも、私のおすすめは簾すだれや蓆むしろ。近年では植物でつくるグリーンカーテンなどもあります。昔からの道具を使えば見た目にも楽しく、風通しはもちろん遮熱効果もあり実用的です。朝夕には打ち水をして、窓を開け、涼しい風を取り入れましょう。エアコンに頼らず、風情を楽しみながら涼しく過ごせたらいいですね。

窮屈な心持では、暑苦しさも増すばかり。このような夏の風情をみんな楽しんで心のゆとりが、さらに涼しさも呼べるかもしれません。自然な暮らしをすることで、おのずと夏バテ対策にもなるのでしょね。

(Yま)



有効期限 8/19(金)～9/1(木)

500円以上の井惣菜

豆腐屋さんならではのヘルシー惣菜。

¥50 OFF

- 1枚につき4食まで
- 値引き品・特売品を除く
- メグリア店を除く ●本体価格より値引

有効期限 8/19(金)～9/1(木)

国産あつあげ

大豆の旨みを感じられる、
美味しい厚揚げ。

¥30 OFF

- 1枚につき4袋まで
- 値引き品・特売品を除く
- メグリア店を除く ●本体価格より値引

有効期限 8/19(金)～9/1(木)

新商品

大豆のしぐれ煮

牛肉のような大豆のお肉を
甘辛く煮ました。ご飯のお供に。

¥50 OFF

- 1枚につき4パックまで
- 値引き品・特売品を除く
- メグリア店を除く ●本体価格より値引

有効期限 8/19(金)～9/1(木)

新商品

国産絹パック (150g×3)

日持ちがするので便利
小分けパックで食べやすい。

¥30 OFF

- 1枚につき4個まで
- 値引き品・特売品を除く
- メグリア店を除く ●本体価格より値引

親子でつくろう！簡単ピザ

厚揚げをピザ生地に見立てました。

ヘルシーなレシピで、家族一緒に楽しみましょう！



ピザ風 厚あげ

- 材料
厚揚げ
ピーマン・ソーセージ
チーズ・ピザソース



- 作り方
適当にカットした厚揚げにピザソースを塗り、
具材をのせてオーブントースターで
チーズが溶けるまで加熱する。

重曹を使った自然派生活のススメ

👕 おせんたく

毎日かかせない洗濯は汚れをキレイに落としておきたいもの。洗い方にも様々あり、薬局に並んでいるのは沢山のメーカーの洗剤たち。最近では香り付きのものが主流ですが、体への影響を考えると、きちんとした知識を身に付けて、なるべくシンプルなものを選んでいきたいですね。酸性とアルカリ性の特徴を上手に利用して汚れを落とせば目的は同じです。市販品の洗剤を必ず使用しなければいけないという固定概念をはずしてみませんか？そこで、通常の洗濯洗剤以外にも使える薬局でも購入できる便利な3点グッズをご紹介します。

- 重曹（酸性の汚れに。皮脂汚れ、湯あか、生ごみ臭）
- クエン酸（アルカリ性の汚れに。尿、せっけんカス、タバコのヤニ）
- 酸素系漂白剤（殺菌・漂白効果）

これらを目的に応じて使用すれば、衣類を洗うだけでなく、台所、お風呂やトイレなど家中を掃除することができます。通常の洗剤を使うにも、自然派のものを選び、肌にも地球にも優しい「選択」をしていきたいです。（はら）

🛀 おふろ

一日の疲れと汚れを落とす、お風呂の時間。皆さんは毎日湯船に浸かっていますか？暑いからとシャワーで済ませてしまう方も多いと思います。ちなみに私もシャワー派です。夏は汗を沢山かくので血流が良い状態に思われがちですが、現代ではエアコンで意外と身体は冷えています。夏こそ、10分でも湯船に浸かり、血流を良くして疲れを取りたいもの。そこで、お風呂が楽しくなる工夫をご紹介します。

手作りバスボムの作り方

- ①重曹：クエン酸：粗塩＝3：1：1で混ぜる
- ②霧吹きで少しずつ水をかけては混ぜるを繰り返す
- ③ラップで形を作り、1日乾燥させる



材料さえ揃えば、あとは簡単。デリケートなお肌に使うものなので、重曹とクエン酸は食品添加用のものを揃えると安心ですね。重曹の効果で弱アルカリ性になったお湯は、美肌効果もあるそう。夏の疲れは早めの軽いうちにケアをして、楽しく健康に過ごしたいですね。（こま）

店舗情報



物販



レストラン併設店
※刈谷銀座店のみ、豆腐ビュッフェランチ

🛒 大まめ蔵 高浜店
☎ 0566-52-0140

🛒 西尾花ノ木店
☎ 0563-79-5282

🛒 Tぽーと高浜店
☎ 0566-52-7407

🛒 イオンモール多摩平の森店
☎ 042-514-8216

🛒 大曾根店
☎ 052-991-1014

🛒 安城横山店
☎ 0566-91-5102

🛒 一社店
☎ 052-704-4181

🛒 聖蹟桜ヶ丘店
☎ 042-338-6588

🛒 滝ノ水店
☎ 052-848-7558

🛒 半六邸店
☎ 0569-22-0120

🛒 知立店
☎ 0566-91-8280

🛒 港南台バース店
☎ 045-834-2082

🛒 刈谷銀座店
☎ 0566-91-8547

🛒 イオンモール名古屋茶屋店
☎ 052-398-6141

🛒 トヨタ生協メグリア本店
☎ 0565-27-5095

🛒 オリナス錦糸町店
☎ 03-5637-7521

🛒 幸田店
☎ 0564-83-8039

🛒 イオンモール常滑店
☎ 0569-89-0518

🛒 清水屋春日井店
☎ 0568-37-0766

🛒 市川ニッケコルトンプラザ店
☎ 047-370-5551

🛒 岡崎エルエルタウン店
☎ 0564-58-2131

🛒 太陽の味 den
☎ 0564-62-0870

🛒 平和堂ビバモール名古屋南店
☎ 052-829-1212

🛒 東京スカイツリータウン・ソラマチ店
☎ 03-5809-7801

🛒 東浦店
☎ 0562-84-3210

🛒 デンビール ホレ・フェスト
☎ 0566-92-7755

🛒 イオンモール各務原店
☎ 058-372-2330

🛒 松坂屋高槻店
☎ 072-681-8856

🛒 近鉄四日市店
☎ 059-354-7559