

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

長月 白露

早いものでもう愛知の田んぼでは、早稲のコシヒカリの稲刈りが進み、お店でも新米の入荷も始まりました。会社の周りの田んぼを見渡せば黄金色のコシヒカリ、緑のあいちのかおり、深い緑の大豆畑とまるでパッチワークのような風景です。そこに降り注ぐ日差しはまだまだ強いのですが、空は透明感のある碧色にうろこ雲がたなびいて吹く風さえも心地よくなってきました。実りの秋の到来の予感がします。会社の隣にある子ども達と育てている大豆畑では、もっさり茂った葉の下に可憐な小さな紫の花が咲いていました。



大人のお月見御膳
 ススキを飾り、御膳を用意して夜風に吹かれながら、月を愛でてる。

遠目ではなかなか見ることが出来ない隠れた花です。花が散った後は鞘が付いて枝豆に成長します。この枝豆、塩茹ですが、フライパンで塩を振って乾煎りすると香ばしくておいしいんですよ。9月15日のお月見は、枝豆つまみながら、ちよいと一杯なんていいかも。

「春駒」なんだか懐かしく思えたのは、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。(こん)

一「赤大豆の俵ご飯」

赤大豆と米は一晩水に浸し、そこへ塩と酒を少々加えて炊飯する。俵型にむすび、茹でた三つ葉を結ぶ。

三「きぬかつぎ、厚揚げ、蒟蒻の田楽」

里芋の両端をカットし、蒸す。厚揚げは、青のりと塩少々を加えた水溶き小麦粉の衣をつけて焼くと、一層美味しい。



五「おぼろ月夜のすまし汁」

卵2個・刻み三つ葉・木綿豆腐100g・塩少々を混ぜる。ラップを敷いた湯呑に流し込み、丸く包んでゴムで留め、沸騰した湯で茹でる。昆布だし・酒・白だしですまし汁を作る。椀に先ほど作った卵を入れ、臍昆布をのせてすまし汁を注ぐ。吸い口に針生姜を添える。

二「豆腐入り肉団子」

豚挽肉200g、水切り木綿豆腐150g、生姜、塩、酒、砂糖、片栗粉を良く混ぜる。蒸して潰した南瓜を包み蒸し焼きにする。醤油・味醂・酒・水 各大さじ2を鍋に入れ、とろみをつけてタレを作り、絡める。

四「まっ白のお月見団子」

だんご粉200g、木綿豆腐150g、お湯100g、砂糖大さじ5を練り、丸めて沸騰した湯で茹でる。コンロで炙った串で焼跡をつければ、可愛いウサギ団子に。

あらためまして

「お月見」ですよ。

お月見団子にすすきの穂、月では兎の餅つきを連想しがち。経験がない人の多い、少々地味なイベント「お月見」です。実は、平安時代には春のお花見よりも盛大な行事だったようです。秋の月が一番美しいとされ、眺める宴がことのはじまりですが、江戸時代以降は、豊作祈願とあわせて庶民も楽しめる行事とされています。歳時記のほとんどは、その土地に住む神様への感謝のお祭り。

昔の人は、情報網、物資量が少ない分、自然を歳時期の行事に取り込み、日常に上手に取り入れていきます。こうした日常を楽しむことは、自分に豊かさや余裕を作り出してくれる大切な栄養補給の時間になります。体現して感じることはスツと吸収して元氣スイッチに切り替わっていくんです。

旧暦の8月15日が中秋の名月。今年は9月15日だそう。家族や友人とお月見会と題して皆で楽しむのもいいですね。季節を愛でる時間をつくり日常を潤していきたい秋の夜長です。(はら)



有効期限 9/2(金)～10/6(木)

ランチ

豆腐屋ランチで健康的なご飯を食べよう。

¥100 OFF

- 1枚につき4名様まで
- 本体価格より値引
- 豆腐レストラン各店にてご利用可(イオン茶屋・常滑店を除く)

有効期限 9/2(金)～9/15(木)

日本の地大豆 絹生揚げ

軽く焼けば、簡単におかずの一品に。非常に滑らかな食感です。

¥30 OFF

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

有効期限 9/2(金)～9/15(木)

新商品 豆乳プリンミルク

低カロリー、だけど大満足。柔らかく食感でコクのあるミルク風味です。

¥30 OFF

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

有効期限 9/2(金)～9/15(木)

新商品 毎日えごま豆腐

「オメガ3脂肪酸」を豊富に含んだ、えごま油入りの栄養機能食品です。

¥30 OFF

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

茹でた枝豆をすり潰し

ペースト状にすると、

鮮やかな「ずんだ」が出来ます。

宮城県のずんだ餅が有名ですね。



お月見で作った豆腐団子も、ずんだ餡に絡めて食べてみては。

読書の秋〜書店の楽しみ方〜

いつもよく行く本屋さん。ワンパターンのまわり方、選び方を少し変えるだけで、きっと新しい出会いがあるはず。内容が面白いのはもちろんですが、カバーや書体、文字の置き方が好きな物で選択しても良いですよ。

例えば書体一つでも

・「まめとくらしの研究所」

・「まめとくらしの研究所」

・「まめとくらしの研究所」

このように印象が違います。絵画を見る感覚で本を探してみたら、特別な一冊に出会えるかも知れません。いつもの生活を違う視点から見ると、新しい出会いが訪れます。

(ヒメ)

用心をしましょう

9月1日は、関東大震災の日。小学生のとき、夏休み明けの始業式と共に防災訓練を行った記憶が蘇ります。あの時は、暑い運動場に全員集められ、ただ早く終わらないかと願っていました。しかし、先日イタリアで大規模な地震があったように、日本でもいつこのような地震が起こるかわかりません。

そんなときのために、簡単に身を守る「防災頭巾」の提案です。私は「蛍の墓」で節子が被っていたのを見ていた印象が強く、「防災」のために使うことに対してあまりイメージがありませんでした。ですが、昨今の一部の小学校では、椅子用の座布団と防災頭巾が一緒になったものを活用しているそうです。

夏の疲れやまだまだ使用するクーラーからの関節痛にも、座布団を活用して体を楽にさせてみるもの良いですね。そして、突如訪れる災害に、まずは身近なところから備えていきましょう。

(みず)

朝豆乳のススめ

秋、季節の変わり目はお肌にとってデリケートな状態。夏の紫外線による肌ダメージが残っていて、思った以上にトラブルが多い秋のお肌。スキンケア方法はたくさんありますが、内側から綺麗になれたら嬉しいですよ。

豆腐を作る素となる「豆乳」は、女性に嬉しい効果をたくさん秘めています。豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きを持ち、ハリのある肌に欠かせないコラーゲンやヒアルロン酸の生成を促進してくれます。また、ビタミンB群やビタミンEなどの美容ビタミンも豊富。

そんな豆乳ですが、私は豆乳の甘酒割りがおすすめです。「飲む点滴」と例えられるほど、栄養価の高い甘酒。豆乳と合わせれば、女性の味方、スープードリンクがあつという間に完成します。これを朝飲むことで満腹感が得られ、ダイエットにも効果的。コップ一杯の豆乳甘酒で、一緒に内側から綺麗になりましょう。

(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