

# 歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

## 睦月 小寒

正月を過ぎて本来の冬の寒さが厳しくなるこの時期が「寒の入り」です。そして節分までを「寒の内」といい美味しい魚介類、脂の乗ったものや解禁したものが沢山流通します。

寒ぶり、寒さば、蟹、甘エビ、帆立、牡蠣など、そして地場三河湾のトラフグ。地物のトラフグは、テッサ、空揚げ、テッチリ、縮めの雑炊、ヒレ酒と喉がなるものばかりです。そうは言ってもなかなか本格派のトラフグは庶民の口には入りません。

そんなときは安価なさばふぐです。もっぱら巷の居酒屋で食すテッチリや空揚げ、干物はまさにこの魚です。新鮮な地物であれば、ぷりぷりした白身の食感、ふぐに間違いありません。寒風で造られた干物は、肉が熟成して炙ると風味も倍増です。毒もなく安くて旨くていいコトばかりですね。ヒレ酒も元々は安酒を旨くするため庶民の知恵です。木枯らし吹く日は、お家であったかいコタツに入って嫁とヒレ酒を楽しみますか。(こん)

## 豆乳粥でカラダをいたわる



## 春の七草と粥

子供の頃、呪文のように唱えながら、春の七草を一生懸命覚えた記憶があります。名前は知っていても、実際の七草の姿まで覚えている人は少ないのではないのでしょうか。

実は名前が違うだけで、身近な植物ばかりなのです。早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われ、無病息災を願って春の七草を食すようになったと言われています。今年七草を刻む前に、家族みんなで観察してみるのもいいですね。

現代では正月の行事としてすっかり定着していますが、本来は中国から日本へ伝わった五節句のひとつ「人日(じんじつ)の節句」と、昔からの日本行事の「若草摘み」という風習が結びつき、現代の七草の節句となったそうです。

お正月のご馳走で疲れた胃を癒してくれる七草粥。七草には冬場に不足しがちなカロテンやビタミンCが豊富であり、消化が良いのでこの時期にうってつけですね。

古くから伝わる行事食には、日々を健康に過ごす秘訣が詰まっています。自分の体をいたわる意味で、お粥を食べてみてはどうでしょうか。(こま)

## 土鍋で炊きあげる 七草豆乳粥

- ① 土鍋にお米1合・水5カップ・豆乳2カップを入れ、三十分ほどつけておく。
- ② フタをして、最初は中火で炊く。
- ③ 沸騰したら弱火にして蓋をずらし、炊きこぼれないようコトコト四十分ほど炊き上げる。
- ④ 細かく刻んだ七草を入れる。
- ⑤ 塩で味を調え、火を止めてしばらく蒸らせば出来上がり。2センチ角程度のお餅を加えても美味。

有効期限 1/6(金)~1/19(木)

### 湯葉寄せとうふ



やわらかい寄せ豆腐にたっぷり湯葉が入った女性に人気の一品

¥50 OFF

- 1枚につき4丁まで
- 他の割引との併用不可
- 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 1/6(金)~1/19(木)

### 汲み上げ湯葉



湯葉と豆乳が入ったとろ〜りやわらかタイプ

¥50 OFF

- 1枚につき4パックまで
- 他の割引との併用不可
- 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 1/6(金)~1/19(木)

### 4個入りドーナツ



お豆腐屋さんの豆腐やおからを使った和スイーツ

¥50 OFF

- 1枚につき4袋まで
- 他の割引との併用不可
- 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 1/6(金)~2/2(木)

### 1000円以上のランチ



豆腐や湯葉を使ったヘルシーなお食事

¥100 OFF

- 1枚につき4名様まで
- 他の割引との併用不可
- 本体価格より値引
- 豆腐レストラン各店にてご利用可 (イオン名古屋茶屋店・常滑店を除く)



# 豆腐のかぶら鍋

- ① 究極のきぬ、椎茸、しめじは一口大にする。
- ② カブはすりおろす。
- ③ 土鍋にだし汁（200cc）、白しょうゆ（大さじ1）、酒（小さじ2）、塩（ひとつまみ）を入れる。
- ④ ③に①を入れ、中火にかける。
- ⑤ 煮立ったらカブを入れ、一煮立ちさせる。

## 旬の冬野菜で、ほっこりやさしい鍋

現代では、自宅でもペットボトルで済ましてしまう人が増えました。湯を沸かして飲むという行為を日常に取り入れ、支度の時間も楽しめる、ゆったりとした時間を設けたいですね。わざわざ何かを買う手間もなく、いつでもはじめられる健康方法を、新年のあたらしいコトははじめにしてみたい。

（はら）

毎朝の日課で白湯を飲んでいきます。きっかけはどうやら体に良いらしいとの巷の流行りからですが、冷え予防の目的もありました。沸かした湯をカップに入れ、少し冷ました白湯を飲むと、じんわり胃があたたかくなり、何だか心地良くなります。インド古来の伝統治療アーユルヴェーダでは白湯は自然の三元素（風・火・水）が調和した完全な飲み物で、消化力が上がり、冷え症や便秘も改善してくれるそう。また、この療法では正式な白湯の作り方がありません。やかんに水を入れ、フタを開けたまま火にかけます。沸騰したらそのまま10～15分沸かし続けてできあがり。飲み方は、ゆっくりと少しずつ。



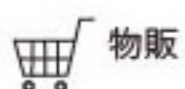
# 鏡餅をいただく



お正月も終え、いつもの日常に戻っていきます。年末に年神様へお供えした鏡餅も役目を終え、みんなで分けていただきます。神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、感謝しながら食べることによって、家族みんなの無病息災を祈願します。鏡餅は、備えて、開いて、食べる。これらの一連の行為に、きちんと意味があるので、また開くときにもポイントが。それは、鏡餅を木槌で開く（割る）ということです。神様の霊が宿っていると考えられる鏡餅を包丁で切ることは、切腹を連想させると考えられています。木槌がないご家庭は、金槌で代用するのも良いそうです。今年はどうやって食べようか。おしるこやお雑煮、ストープの上に網をのせて焼き餅にするのも良いですが、我が家では乾燥させた餅を揚げて食べるのも人気。また、食べきれない分は冷凍保管をして、順次いただきます。神様から授かった力をいただき、今年も一年健やかに過ごしましょう。

（みず）

## 店舗情報



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
- 大曾根店 ☎ 052-991-1014
- 滝ノ水店 ☎ 052-848-7558
- 刈谷銀座店 ☎ 0566-91-8547
- 幸田店 ☎ 0564-83-8039
- 岡崎エルエルタウン店 ☎ 0564-58-2131
- 東浦店 ☎ 0562-84-3210

- 西尾花ノ木店 ☎ 0563-79-5282
- 安城横山店 ☎ 0566-91-5102
- 半六邸店 ☎ 0569-22-0120
- イオンモール名古屋茶屋店 ☎ 052-398-6141
- イオンモール常滑店 ☎ 0569-89-0518
- 太陽の味 den ☎ 0564-62-0870
- デンビール ホレ・フェスト ☎ 0566-92-7755

- Tぽーと高浜店 ☎ 0566-52-7407
- 一社店 ☎ 052-704-4181
- 知立店 ☎ 0566-91-8280
- トヨタ生協メグリア本店 ☎ 0565-27-5095
- 清水屋春日井店 ☎ 0568-37-0766
- 平和堂ビバモール名古屋南店 ☎ 052-829-1212
- イオンモール各務原店 ☎ 058-372-2330

- イオンモール長久手店 ☎ 0561-76-7532
- イオンモール多摩平の森店 ☎ 042-514-8216
- 聖蹟桜ヶ丘店 ☎ 042-338-6588
- 港南台バース店 ☎ 045-834-2082
- オリナス錦糸町店 ☎ 03-5637-7521
- 市川ニッケコルトンプラザ店 ☎ 047-370-5551
- 東京スカイツリータウン・ソラマチ店 ☎ 03-5809-7801
- 松坂屋高槻店 ☎ 072-681-8856