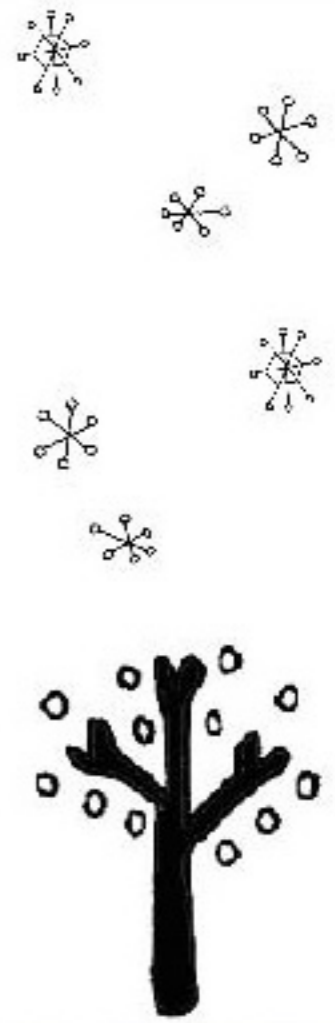


歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

睦月一大寒



冬らしい底冷えの日が続き、今年も雪が見事に積りました。暦の上でも読んで字の如く一年で一番寒い時期です。この頃は「三寒四温」とも言われ三日続いた寒い日の後は、暖かい日が四日続くといわれます。いわゆる気温の変化が激しく乾燥した日も多いので、風邪をひいたり体調を崩しやすい時期でもあります。

現代だからこそ、薬に頼らなくて身近にあるもので健康的に過ごしたいものです。例えば初冬に実をつけた金柑を甘露煮にしたものは、咳止めになります。秋に漬けた花梨酒も咳止めですね。昔は手が黄色くなるほど食べたコタツの上の定番のみかんはビタミンCが豊富です。

ちなみに我が家の健康法は、酒粕甘酒です。新酒が出るこの時期は手軽に酒粕が入手できてうれしいですね。寝る前におろし生姜入りで飲めばポカポカになって冷え知らず。先人の知恵でエコに大寒を乗り切りましょう。(ごん)

冬の醍醐味

この時期、「寒仕込み」という言葉をよく耳にします。これは、「日本酒」や「味噌」の仕込みが大寒の時期に適しているということ。現代では技術の進歩により年中仕込むことが可能ですが、酒・味噌造りに重要な温度管理に最適なのは一年で最も寒いこの時期。そのため、歳では仕込みの最盛期を迎えます。寒さゆえに雑菌が繁殖しにくく、



— 酒粕から作る甘酒 —

【材料】約2人分

- ・酒粕(板粕) 40g
- ・水 200g
- ・砂糖 大さじ5
- ・塩 少々
- ・生姜 適量

【作り方】

- ①酒粕を鍋にほぐし入れる。
- ②水を加え加熱し、酒粕を溶かす。
- ③砂糖・塩でお好みの味に調える。
- ④おろした生姜を加え、完成。

ポカポカになるよ



日本の冬

もろみをゆっくりと時間をかけて発酵させることが出来、日本酒はよりきめ細やかで良質なお酒に仕上がるそう。豆腐の製造では、大豆から「豆乳」と「おから」を搾り取りますが、日本酒の製造では米と麴で作った「もろみ」から「日本酒」と「酒粕」を搾り取ります。おからも酒粕も、高い栄養価や期待される数多くの効能を持ち、美容にも効果があると注目されています。共に副産物ですが、捨てるにはもったいない素材ですね。酒蔵へ出向けば、この時期だけの美しい酒粕が手に入ります。寒仕込みによる絞りたての酒粕は絶品だそう。四季ある日本ならではの、今だけの味を楽しんでみませんか。(こま)

有効期限 1/20(金) ~ 2/2(木)

豆腐百珍 純豆腐鍋・豆乳鍋



レンジで簡単 本格派

¥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 1/20(金) ~ 2/2(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ 味噌漬け油あげ・厚あげ



焼いて香ばしい お手軽おかず

¥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 1/20(金) ~ 2/2(木)

豆乳プリンミルク



やわらか食感で コクのある 低カロリープリン

2個で ¥200

- 1枚につき4セットまで
- 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 1/20(金) ~ 2/16(木)

500円以上の惣菜



豆腐屋のヘルシー惣菜がお値打ちに。

¥50 OFF

- 1枚につき4食まで
- 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

おから味噌の魅力とは

豆腐屋さんでは、副産物として日々大量のおからが出ます。その量は、使用した乾燥大豆の1.35倍程度と言われます。主な用途は「飼料」「肥料」そして「産業廃棄物」。なんと、食用としてはわずか1%ほどになるそう。栄養価が高い素材ですが、まだまだ食品としての価値が不足しています。そんなおからを活用して味噌づくり教室を行っている、おから味噌インストラクターの松田由己さんに詳しく伺いました。

「おから味噌の魅力について教えてください」
松田 味噌仕込みと聞くと、敷居が高く感じられますが、おから味噌は通常の味噌の仕込みと比べ、便利な点があります。それは、火を使わないこと。大豆を「浸ける・蒸す・潰す」という手間がなく、材料を混ぜるだけでできることが最大の魅力です。

「美味しい食べ方ありますか」
松田 ドレッシングやディップにして生で活用するのがオススメ。酵素は加熱すると死滅するので、そのままいただきます。さらに、おから味噌は柔らかいので、他の食材とさっと溶け合い調理が簡単。麴の粒感とおからの食物繊維がなんとも言えない食感を表現します。

「おからは宝」だと感じました。(みず)

廃棄することなく、全てありがたくいただく。そんな松田さんの想いに、やはり

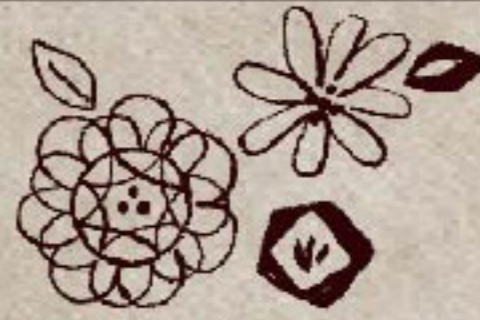
ーおから味噌の作り方ー

【材料】(約1kg分)

おからパウダー 50g / 豆乳 380cc / 乾燥米麴 500g / 塩 130g

【作り方】(調理時間 約30分)

- ①大きめのビニール袋へおからパウダーを入れ、豆乳200ccを加え、生おからの状態に戻るまでビニール袋の中でほぐす。
- ②ボウルへ乾燥米麴を入れ、よくほぐし、塩を加え混ぜ合わせる。
- ③①と②をよく混ぜ合わせる。手で握ると団子ができるくらいになったら残りの豆乳180ccを加え、下からこねるようにまとめる。
- ④保存容器は、焼酎やアルコール等で殺菌をする。
5〜6個程度の団子をつくり、容器に隙間なく入れ、空気が入らないように詰める。
- ⑤表面を平らにし、少量の塩(分量外)を慣らして中の空気を抜き、容器を閉じる。
- ⑥6ヶ月常温で熟成させて完成したら、別の容器に移し替え上部にクッキングシートをかけておく。



レシピ提供：
おから味噌インストラクター
松田由己

一年のはじまり月

雨ニモマケズ 風ニモマケズ

このフレーズで始まる詩は、宮澤賢治の遺作ともいえる有名な一文です。彼の作品でよく目にするのは、小学校の教科書で読んだ「注文の多い料理店」でしょうか。当時は、アンデルセン童話や日本昔ばなしの類で見ただけでしたが、ただ不思議な物語ではなく、彼自身が作品を通して伝えたいものがあつたのです。それは、生命の大切さ。彼は幼少期に病弱だったこともあり、成人してから菜食主義者になりました。生き物Ⅱ肉を食べない生活をはじめます。東北という自身が生まれ育った地で、文学者として、仏教徒として、農業を通して、平和に生きる方法を追求し続けていました。晩年に書かれた、雨ニモマケズのこの詩には、その理想の生き方が一文一文に綴られています。最後に出てくるこの文章は、まさに彼の理想郷そのもの。

「ソウイウモノニワタシハナリタイ」
 一月は、はじまりの月。どういう「ワタシ」になりたいか。背筋を伸ばしてきちんと考える月です。(はら)

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