

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

如月一立春

暦の起点となるのが2月4日の立春です。いわゆる旧暦では新年に当たるので、2月3日までの誕生日の人の干支は、前年のものになるって知っていましたが。私は、2月3日生まれなので、干支占いを見る時は、自分に都合がいい方を選んでいきます。(笑)

古から、年月の境目には地獄の入り口があり、そこから邪気が出てくると信じられていました。そこで強い生命力のある大豆を蒔いたのが節分の豆まきの根源です。

立春大吉の張り紙や鯛の頭と柵を飾るのも同じです。この時間に隙間があるという概念は非常に興味深くて、太古より閏年の概念があったり、はたまた飛躍すればアインシュタインの相対性理論やドラえもんタイムマシンのような時空の入り口のような発想や事実があったのかもしれない。そんな想いで立春を鑑みれば、新しい物語が見えてきて、まんざら鯛の頭も信心でないかも。(こん)



酒粕と味噌と豆乳で仕上げた和風ベシャメルソースの粕シチュー

- 【作り方】
1. Aを混ぜ合わせて、よくもみ込む。野菜類は適宜カットしておく。
 2. 煮込み鍋に油をひいて、A、Bの表面を焼く。鮭のみいったん取り出し、玉ねぎ・エリンギ・じゃがいもを加えて炒める。
 3. 2.に同量の水で溶いた酒粕を加えて、さらに炒める。
 4. 小麦粉を加えて混ぜ、水200ccと米味噌を加えて、具材がやわらかくなるまで煮る。かぶと取り出した鮭を加えて、さらに煮込む。
 5. やわらかくなったところで豆乳を加えて、さらに煮込み、最後に塩・胡椒・バターで味を調え、下茹でしたこまつなを加えて仕上げる。

- 【材料】(4人分)
- A. 鶏肉…240g
酒粕…10g
塩胡椒…少々
- B. 生鮭…2切れ
塩…少々
油…大さじ2
玉ねぎ…1個
エリンギ…1本
じゃがいも…2個
かぶ…大1個
こまつな…2株
小麦粉…20g
酒粕…40g
水…200cc
米味噌…30g
豆乳…200cc
塩…小さじ1
胡椒…少々
バター…1かけ

- 【材料】
- キャベツ…2枚
塩…少々
油揚げ…2枚
もろみ味噌…大さじ1
オリーブ油…大さじ1

ちらほらと咲く木々の花に若い生命を感じる季節
暦の上では春
まだ冷え込むこの時期は
麴の力を借りて
ほっこりとあたたかくなるごはん
まろやかで自然な甘さが
疲れた胃腸を休めてくれます(はら)

麴のチカラを活用する



もろみ味噌のドレッシング 春キャベツのもろみサラダ

- 【作り方】
1. キャベツは千切りにして、少量の塩でしんなりさせておく。
 2. 油揚げをフライパンでパリパリに焼き、細くカットする。
 3. 1.と2.を混ぜ合わせて、器に盛る。
 4. もろみ味噌とオリーブ油を合わせたドレッシングをかけ、軽く混ぜる。

有効期限 2/3(金)~2/16(木)

毎日えごま豆腐



栄養機能食品の豆腐です
美容と健康にプラス!

¥30 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 2/3(金)~2/16(木)

湯葉とろ刺し



そのまま添付のタレと
お召し上がりください

¥30 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 2/3(金)~2/16(木)

豆腐百珍 豆腐ステーキ



水切り不要
フライパンで焼くだけで
簡単調理!

¥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 2/3(金)~3/2(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)

料理の脇役として活躍する「みりん」。
 その仕込みは春と秋に行われるのが主流です。そこで、今回はまもなく仕込みが始まる愛知県碧南市にある杉浦味淋株式会社代表取締役・杉浦嘉信さんにお話を伺いました。

「みりんの歴史について教えてください。」

杉浦社長「みりんは室町時代に現在の形ができ、江戸時代には甘味として重宝されました。また愛知県三河地方は、矢作川の豊富な水や良質な土地から醸造業に最適で、みりん以外にも白醤油や日本酒なども多くの蔵が立ち並ぶ地域です。」

「三河地方のみりんの特徴を教えてください。」

杉浦社長「三河地方のみりんの特徴は「粕取り焼酎」という、清酒を蒸留させた焼酎を使用すること。出来上がった味淋は、そのままキュールとして飲むほど風味もよく、雑みのないまろやかな味わいです。また、原料は、米・米麴・粕取り焼酎の3つのみ。その他の物を入れない、米の甘みが生きた調味料です。熟成期間を短くし、ブドウ糖で甘みを足した味淋もありますが、糖類を添加した製法のもの、そのまま飲むことはできません。」

琥珀色をした本物のみりんができるまでは、仕込み始めてからなんと1年半以上。一般的な同製品と比べて4倍以上も製造日数がかかります。「伝統製法で作り上げるみりんを継承していきたい」と杉浦さんは言います。このお話を通して、料理の脇役という名では惜しいくらいに三河みりんの手間隙に、日頃手に取る調味料の知識をきちんと知ることの大切さを学びました。(みず)



にんじんと豆腐で作る 簡単みりんプリン

【材料】

- にんじん…300g
- 絹豆腐…100g
- ※みりんシロップ…200cc
- 水…100cc
- 粉寒天…小さじ1
- 塩…ひとつまみ

※みりんシロップの作り方

みりんを鍋に入れ、中火にかける。アルコールの匂いがなくなり、とろみがつくまで煮詰める。
 注) 泡が一気に上がり吹き零れそうになったら弱火に切り替え、焦げないようにする。
 メープルシロップのようにトーストやパンケーキにかけて食べるのもオススメです♪

【作り方】

- ①にんじんを煮て、ミキサーにかけピューレ状にする(出来上がり約200gを使用)。
- ②絹豆腐もミキサーでピューレ状にする。
- ③鍋に水・粉寒天を入れ、沸騰したら2～3分中火でよく溶かす。
- ④火を止めたら、①・②・みりんシロップ・塩を加え、弱火にかけてよく混ぜる。
- ⑤沸騰したら火を止め、お好みの器に流し込み冷蔵庫でよく冷やし固めたら完成。

～まめとくらしの知恵袋募集中～

みなさまの食に関する「知恵袋」をお待ちしております。
 料理に関する工夫や知恵、母の味を100文字以内の文章で教えてください。

宛先 郵送：〒444-1304 愛知県高浜市豊田町1丁目204-21

株式会社おとうふ工房いしかわ まめとくらしの研究所「まめとくらしの知恵袋」係

E-mail: otoufu-gift@otoufu.co.jp

応募方法 お名前・ペンネーム・ご住所・連絡先 を記載し、ハガキ・手紙またはメールでご応募下さい。

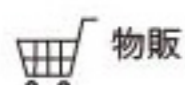
ご応募いただきました内容は、ホームページ等に掲載させていただく場合がございます。

例文

白和えに使う豆腐は、絹だとやわらかくサラダ風に、木綿だと食べ応えしっかりと仕上がります。



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

イオンモール長久手店
☎0561-76-7532

大曾根店
☎052-991-1014

安城横山店
☎0566-91-5102

一社店
☎052-704-4181

イオンモール多摩平の森店
☎042-514-8216

滝ノ水店
☎052-848-7558

半六邸店
☎0569-22-0120

知立店
☎0566-91-8280

聖蹟桜ヶ丘店
☎042-338-6588

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

港南台バース店
☎045-834-2082

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