

# 歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

## 弥生一啓蟄

♪雪が溶けて川となって流れてゆきます。キャンディーズの名曲一番です。この春一番は、立春から春分の間の吹く最初の強い南風のことです。今年は、二月二十日に吹きました。風とともに春のにおいもきつと運んできます。だから季節の変化を感じて草木は芽吹き、虫達が這い出します。自然の生命力って凄いですね。

巷の飯屋でたらの芽や蔦の臺を見かけ、この辺りでも筍の初物の話が聞こえます。日本人の初物好きでしょうが、一年ぶりに出会うと、どうやって食しようか思案を巡らせます。

この間、大学の勉強会で「記憶味」の話の聞ききました。舌や臭いで感じた感覚だけでなく脳に記憶された感覚も味覚に大きく影響を与えるという事です。(カキ氷のシロップは色の違いだけで感じる味が違うアレです。)春のにおいを嗅いだら美味しい記憶を呼び戻しましょう! (こん)



この季節になると何かを始めようとする気スイッチが入ります。普段手をかけない料理だって、腕をふるって作りたくなる。今ではレシピ集が山のようにあるけど、世界にひとつだけのレシピ「母の味」は、きちんと受け継いでいきたいもの。トントンしている母さんの隣りで見て聞いてみましょう。家族の元気の源はここから始まっています。(はら)

## 春をたのしく謡う

### 母の白和え・孫好み白和えとアレンジ春巻き

豆腐1丁を使って白和えを作ります。定番の味から子ども向けのアレンジ白和え、そして主食にもなる春巻きアレンジは我が家でも大人気メニューです。

#### 材料

##### (母の白和え)

- 豆腐 1/2丁
- 人参 20g
- さやえんどう 5枚
- 干し椎茸 1枚
- 乾燥ひじき 10g
- こんにやく 70g
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1

##### (孫好みの白和え)

- 豆腐 1/2丁
- 人参 20g
- さやえんどう 5枚
- ツナ 1/2缶
- コーン缶 大さじ2
- 粉チーズ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

#### (春巻き用)

- 春巻き皮 4枚・小麦粉(のり用) 適量・揚げ油

#### 作り方

##### (母の白和え)

- 豆腐1/2丁分を水切りしておく。
- 人参は千切りし、湯通しする。さやえんどうは湯がいた後に千切りにする。
- 水戻した椎茸、ひじきとこんにやくを、戻し汁、砂糖、醤油で煮る。
- 豆腐をすり鉢でなめらかにし、2.と3.の具材を混ぜる

##### (孫好みの白和え)

- 1.~2.は母の白和えと同じ
- 豆腐をすり鉢でなめらかにし、2.とツナ、コーンを加え、粉チーズ、マヨネーズ、塩胡椒で味を調える。

##### (アレンジ春巻き)

春巻きの皮に水溶き小麦粉を四隅に付けて、具(白和え)を入れて包みあげる。

有効期限 3/3(金)~3/16(木)

### ちゃんとちゃんと私のとうふ きぬ・もめん

北海道産の甘みのある大豆とオリゴ糖で子どもも食べやすい味



●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

¥50 OFF

有効期限 3/3(金)~3/16(木)

### 高浜とりめしの素

祝・B-1グランプリ 4位受賞! 簡単美味しい混ぜ込みごはん



●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

¥50 OFF

有効期限 3/3(金)~3/16(木)

### 山芋寄せとうふ

シャキシャキ山芋がの食感がクセになる人気の寄せ豆腐



●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

¥50 OFF

有効期限 3/3(金)~3/16(木)

### 濃厚豆乳プリン (プレーン・抹茶)

ミルクと豆乳を合わせたコクがあるのに食べやすい味



●1枚につき4個まで  
 ●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

¥50 OFF



# 日本の文化を 伝えたい



歳時記を題材にした書籍、メイドインジャパンがコンセプトのクラフト雑貨店、昨今では日本文化をテーマにしたものを多く目にするようになりました。今回は、茶華道の師でもあり、和の暮らし歳時記をテーマにした講座を開講するなど、日本文化に精通している愛知県高浜市在住の内藤満里子先生を訪ね、同テーマに対しての想いをうかがってきました。

「和の暮らし歳時記講座を通じてどういったことを伝えていらっしやいますか？」

**内藤先生** 皆さんに必ずお伝えするのは、「手間ひまかけて暮らす」ということ。便利な世の中になって買うことが当たり前になっていきます。鳥取出身のわたしは明治生まれの祖母と暮らした幼少期にたくさんのお話を体験しました。何でも手を動かしてまず作ってみることで、今考えているのは、麻を績む体験。天然の麻を糸状にしてつないでいく作業は本当に時間がかかることです。それを知り、体験したら、小さな布でも捨てることはできません。

「手仕事の良さはなんででしょうか？」

**内藤先生** 実際に何でも自分で体験し、感じるのが大切です。体で感じる事が一番の説得力。身に付き、生きるための知恵につながります。きっかけは誰かの知恵でも、自分に合わせて選択していくことで、それぞれの生き方のヒントになります。目には見えない自分にとっての豊かさを多くの皆さんに知って感じていただきたいと願っています。

ご自身も日々学びの時間を大切にされている内藤先生。日本の素晴らしい文化がひとときのブームで終わらないよう、まずは旧暦を調べてみることはじめてみませんか。心豊かに暮らせる先人の知恵が身近にきつと眠っているはずです。

(はら)

# 食から 体を整える

あたたかな光が差し込む季節。土の中からは、冬を耐えた命が芽生えてきます。私たち人のからだもリセットして目覚めさせ、次の季節への準備をしましょう。

からだを目覚めさせる食材のひとつとして山菜があります。「春の料理には苦味を盛り」ということわざもあるように、苦味や辛味が冬の間に縮こまっていたからだに刺激を与えて、活動的にしてくれるといえます。子ども時分に、この苦味がおいしいとは思えなかった大人の味は子どもにはいらなかったからかしら。

もうひとつの効果として、寒い冬を乗り切れるよう蓄えた脂肪や老廃物を、からだから排出しやすくしてくれます。溜まってしまった毒素を排出してまずはクリアにしましょう。

次に免疫作りを。この時期の天敵はやはり「花粉」。今年は例年の四倍ともいわれ、いつも以上に対策が必要です。鼻の奥が炎症を起こす場合は、ネギの白い部分に含まれる匂い成分「アリシン」が役立ちます。また、味噌に含まれる乳酸菌の効果でからだの抵抗力が高まります。薬に頼らず食生活で整え、心もからだも健やかに過ごしましょう。

(みず)

## ～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  
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。

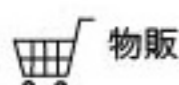
## 春の不調を 助ける ねぎ味噌湯 作り方

【材料】  
ねぎ(白い部分) 3cm  
生姜 1片  
味噌 小さじ1  
砂糖 小さじ1/4

### 【作り方】

- ①ねぎの白い部分をみじん切りにする。
- ②生姜をすりおろし、ガーゼなどで濾してしぼり汁をつくる。
- ③大きめの湯呑みや味噌汁椀に①と②、味噌、砂糖を入れ、熱湯200mlを注ぎよく混ぜて完成。

## 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

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

港南台バーズ店  
☎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