

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

卯月一穀雨

私達の本社の前に大きなケヤキの木があります。今から十六年前、直営店が開店したときに植えたもので、今の時期、いつせいに芽吹き新緑に覆われます。さらさらと薫風に吹かれ光り輝く様は見えていて気持ちが良いです。

周りの田んぼには水が張られ、早稲の早苗が優しくたなびきます。隣に広がる緑の絨毯は、『きぬあかり』という新しい麦の品種で、黄金色に色づく以前のものより白く明るい感じになります。我が社のドーナツの小麦もこれです。麦は茎が丈夫でまっすぐ伸びるので、風が吹くと震えるように揺らぎます。麦畑で風の通り道が見えるのは、ストローハットや麦藁帽子になるほど麦の茎が丈夫だったからです。

田んぼも向こうの集落には幾つかの鯉のぼりが泳ぎ、新緑が溢れ生命力を感じるこの時期は、子どもの日に相応しい季節です。こしあんの柏餅でもほおばりながら薫風に吹かれれば遠い古の子ども時分の思い出が蘇ります。改めて生かされていることに感謝ですね。

(こん)



新緑薫る心地良い風

ふきや春キャベツ、さやえんどうによもぎ。食卓に並ぶ新芽の緑に、心はずむ季節。新生活が忙しく過ぎるこの時期こそ、毎日の食事は旬のパワーをいただいで、身体を整えましょう。(みず)

ふきの香りと油揚げの香ばしさが良く合う

ふきとお揚げさんの炊き込みごはん



【材料 4人分】

- ・米…2合
- ・ふき…100g
- ・油揚げ…2枚
- A
- ・昆布だし…300ml
- ・薄口しょうゆ…大さじ1.5
- ・酒・みりん…各大さじ1

【作り方】

- ①ふきは茹でて皮をむき、1cm幅に切る。油揚げは細切りにする。
- ②研いだ米にA、ふき、油揚げを加えて炊く。

※ふきの灰汁抜き

天然のふきは灰汁が強いため、塩で板ずりをしてから茹でて水で冷やし皮をむきます。下処理をすることで色も鮮やかになります。

あさりだしをたっぷり 旨み充分に

春キャベツとあさりのお浸し



【材料 2人分】

- ・生揚げ…1/2枚
- ・春キャベツ…2枚
- ・あさりむき身…50g
- A
- ・昆布だし…200ml
- ・みりん…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・薄口しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①キャベツは2cm幅に切る。生揚げは厚さ1cmに切る。
- ②Aを合わせ火にかけ、あさりを加える。煮立ったところに①をいれ、蓋をして蒸し煮にする。

有効期限 4/21(金)～5/4(木)

季節商品 豆腐百珍 豆乳冷汁



豆乳と三河伝統の「白たまり」のスープでいただく冷汁

¥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 4/21(金)～5/4(木)

季節商品 策とうふ



昔ながらの製法でゆっくり自然脱水した濃厚な味わい

¥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 4/21(金)～5/4(木)

豆乳プリン 黒ごま味 4個入



香り高い黒練りゴマと豆乳の程よい甘さのプリン

¥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 4/21(金)～5/4(木)

焼く おからドーナツ



焼いてサクふわ美味しいドーナツ

¥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

新茶の季節です。

「夏も近づくと八十八夜…」の歌でお馴染み、立春から数えて八十八日目の五月二日は、雑節にあたる八十八夜です。農作業のはじまりの目安とされているこの日は、茶摘が有名。摘み取られる新茶は、昔から不老長寿の縁起物として大切にされています。

茶摘みというと、白い手ぬぐいをかぶった女性が青空を背景に、緑の茶畑で茶摘みをする風景を思い描く方も多のではないのでしょうか。

私の生まれた地域では抹茶の製造が盛んで、学校の行事として「茶摘み」がありました。ちよつと暑くなり始めた時期に汗をかきながら、必死になって摘んだ記憶が蘇ります。柔らかい新芽だけを一つ一つ摘む作業の大変さに、ちよつぱり泣き言をいっていた当時の記憶が懐かしい、今となっては貴重な体験です。

新茶は旬のものであり、冬を越す間に蓄えられた栄養が十分に含まれています。香味豊かな一番茶をいただき、春から夏への季節の移り変わりを楽しむひとときも乙なものです。せつかくですから体にも良い新茶で美味しい一服を楽しみましょう。
(こま)

自然が教えてくれること

穀雨の名の通り、穀物にたくさん雨が降り、育つ季節。春の山菜と呼ばれる野草もグングンと伸びてきました。

この時期に馴染みがある「よもぎ」。お団子にして食べるのが一般的ですが、実は、なかなかのスーパーフードです。昔から薬草として、親しまれていますが、食して解毒作用がある他にも、よもぎ蒸しやお灸に使われていたり、食べてよし、体にも良しの優秀な植物なのです。キク科の多年草で日当たりの良いところにたくさん生えていますから、たつぷり摘んで乾燥させておけば、自宅で簡単によもぎ風呂としても楽しめます。

先日、野草摘みに行った時に熟練の農家さんに教えてもらったことがあります。「野草は自然の中で生きていくために、姿カタチを変えて現在の場所に生存している。見た目の似ている草があっても、実は別の植物で食してはいけないものもありますから、はじめて摘みに行く時は慣れた人と一緒にいくといいですね。」
自然に触れると、そこから学ぶことがたくさんあります。「相手を良く知ること」そこからはじまる素敵なのを見つけて行きませんか。
(はら)

やっぱり食べたいよもぎ団子レシピ

【材料】

上新粉…250g / 熱湯…200cc / よもぎ…約100g / 砂糖…大さじ2 / 重曹…少々

【作り方】

- ①よもぎを洗い、お湯でひと煮立ちさせ、重曹を入れて煮込み灰汁をとります。やわらかくなったらザルにあけ、水でゆすぎ、しっかり搾ります。
 - ②上新粉にお湯を少しずつ加えながらこねていきます。生地がまとまったら、四等分のせんべい型にして熱湯で茹でます。
 - ③②が中まで火が通ったら、よもぎと砂糖を加え、更にこね、小さくちぎり丸めて完成。お好みで餡を中に包んだり、かけたりしていただきます。
- ※ポイント：よもぎは、上の方のやわらかい新芽を摘みましょう。



店舗情報

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

物販 レストラン併設店 ※刈谷銀座店のみ、豆腐ピュッフェランチ

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

港南台パーズ店 ☎045-834-2082

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