

# 歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ



## 皐月一立夏

今年の母の日は、五月十四日です。まめと暮らしの研究所の活動テーマは女性目線で二十四節気七十二候の歳時記を深耕しようという活動です。歳時記は農作業暦でもあるのですが、自然と共生する価値観が根本にあります。女性が争いを嫌い持続可能な社会を求めるといふ行動もこの共生に通じる感覚です。歳時記はまさに思考のフレームが、女性（母性）で出来ています。この母性を司るのが女性ホルモンでありエストロゲンです。大豆のイソフラボンは、このホルモンと良く似た働きをするといえます。世知がなくなっているのは、偏った男性の価値観で政が行なわれるが故だと誰かが言っていました。例えばトドは一匹のオスに百匹のメスで成立するコミュニティだそうで、これでも喧嘩は起きません。逆ならば流血でしょう。世界平和のためにもみんながイソフラボンたっぷりのお豆腐でも食べてフェミニンストで世の中を明るくしましょう。何より身近な母親に感謝することが大事ですね。みんなが赤いカーネーション贈りましょう。

(こん)



## ひとえに 冷奴と いつても



豆腐の調理法は無量大で、江戸時代に日本で初めてのレシピ本として「豆腐百珍」という百種の料理を紹介する本が発行されていたほど。調理次第で何色にも染まりやすい魅力的な食材だったことが伺えます。

流行の食材とかけ合わせても、どんな食材とも共存しあう冷奴が世界のスタンダードに、なんてことも遠くない話かも。

(こま)

エスニック風に仕上げて

### たっぷりパクチー冷奴

- 【材料】(2人前)  
 ・木綿豆腐…1/2丁  
 ・パクチー…1束  
 ・レッドオニオン…1/4個  
 ・胡麻油…大さじ1  
 ・レモン…1かけ



流行のパクチーに胡麻油をかけレモンで酸味をプラス

三河地方の白だしを使って

### 大豆そぼろのジュレ冷奴

- 【材料】(4人前)  
 ・絹豆腐…1丁  
 ・大豆たん白(ミンチ状)…5g  
 A・白だし…18g  
 ・みりん…18g  
 ・胡麻油…3g  
 ・砂糖…1g  
 ・おろし生姜…1g  
 ・水…150g  
 ・粉寒天…5g  
 ・薬味…お好みで

- 【作り方】  
 ①大豆たん白を水戻しし、軽く炒める。  
 ②①にAを入れ、よく混ぜ合わせる。  
 ③②を加熱し、寒天を溶かす。  
 ④③を冷す。  
 ⑤カットした豆腐にジュレをかけ、薬味をのせ完成。

有効期限 5/5(金)～5/18(木)

#### 新商品 ちやんとちやんと私のとうふ 豆腐バーグ テリヤキ味



弁当にも大活躍!  
豆腐で作ったハンバーグ惣菜

¥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 5/5(金)～5/18(木)

#### 新商品 ちやんとちやんと私のとうふ 豆腐ボール テリヤキ味



弁当にも大活躍!  
豆腐で作った肉団子惣菜

¥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 5/5(金)～5/18(木)

#### 湯葉寄せとうふ



やわらかい寄せ豆腐に湯葉が入った贅沢な豆腐です

¥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 5/5(金)～5/18(木)

#### 500円以上の惣菜



豆腐を使った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

# なかのひとりは われにして

皆さんご存知の書籍「暮らしの手帖」。昭和初期から続くこの雑誌は企業広告を一切掲載せずに、ピーク時には百万部を超えた伝説的雑誌です。創立当初の日本は敗戦直後。食べる物がろくになく、当時、着物やはぎれなどの布類ならと、スタイルブックを作ったのがはじまり。その後、衣食住全てにおいて、「今、人々が困っていることは何か？」を追求し、自ら研究所まで立ち上げて立証した情報を発信し続けている唯一無二の編集社です。

初代編集長・花森安治さんはデザイナー、イラストレーター、ライター、カメラマン、などマルチな才能をもつカリスマです。十八年間指導を受けた編集部員の小樽雅章さんの講演会でこんな秘話がありました。何度も叱られ、よくこんなことを言っていたそうです。

「なかのひとりにはわれにして。」みんな同じ庶民同志、お互いに思いやり、助け合っていくのだ。上から目線で教えてやるみたいな原稿はダメだと。

人々に伝えることを本業にしている人の心からの言葉が胸に染みしました。今だからこそ、今一度唱えたい、みんなに伝えたいメッセージです。

(はら)

# 筍の季節

春の食材といえば先ず筍です。毎年、筍ごはんは炊き合わせ、炒め物と食卓を賑わす定番食材です。もちろん地元産の新鮮な頂きものです。でも今年は、ななか口に入りませんでした。何でも裏年と春先の気温の低さが影響していたとか。

この裏年という言葉は、よく温州みかんや柿で聞きます。なんでも植物のホルモンの作用で樹木を守る本能だとか。要するに多産阻害因子とでも言うんでしょうか。良く出来た構造ですよ。だから対策として表年に実がなる前に花やつぼみをつむんで。

似た話？でゴリラの出産サイクルは五年だそうですが、ヒトは一年です。これはヒトは自分の子ども以外も育てる本能があり、集団養育環境が整っているので出産周期が短いのだそうです。だから人類が繁殖したのです。

筍の話ですが、この間やっとなかのホイール焼きを炭焼きにして頂きました。熱々の皮を剥くとなんとも生命感のあるあの匂いと少しばかりのエグミがいいですね。大人の味わいです。

(ごん)



## ～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下さい。



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。

# 筍の灰汁とり

【材料】  
・筍  
・米ぬか

【作り方】

- ①皮をむき、鍋に入れ、水と米ぬか（または米のとぎ汁）を加え、途中、水を足しながら1時間ほど煮ます。
- ②そのまま一晩おき、翌日に水で洗い仕上げます。すぐに水でさらしても良いですが、一晩水につける方がしっかりと灰汁抜きできる。
- ③お好みの大きさに切り、やわらかい若筍や頭の部分は、スタイスして醤油や味噌をつけて、固めのものや根本部分は、炊き込みご飯や炊き合わせに。

## 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、豆腐ビュッフェランチ

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