

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

水無月一芒種

私達の工場の周りに広がる田んぼは、田植えが終わり水が満ちています。苗が植えられたばかりの時は、濁ってコーヒー牛乳色だったのが、沈殿して透明に澄んだ水面になっています。そうすると日の傾きの浅い早朝や夕暮れは、一面鏡のようになり空と大地がシンメトリックに風景を映し出します。刻々と変化する空の色合いが映し出された風景は、一年で一番田んぼが美しい時期です。たまには風が凧の時を狙って田んぼ道の散歩いかがですか。やがて苗が成長し、水ごけが繁殖し始めると緑の絨毯で水面を覆って行きます。

この時期になると大型の鳥を良く見かけます。今日も白サギが朝からおいしいそうにミミズ定食かかえる親子丼?の食事中でした。空に鳴くひばりや麦畑に戯れるすずめなども捕食の構造にいます。他にも多くの生物が集まり喫食と排泄行為の中で有機物が循環させられる田んぼは素晴らしい生態系です。我々はそんな命を産み育てる田んぼをもっと大事にしたいものです。

(こん)



いらっしやいませ ワタシ料理店へ

誰かのために腕をふるう
献立を考える
好きなものはコレ
今の季節に美味しいモノ

このはじまりが
まさに愛情料理

ワタシが料理長の
今日のメニューは
おつまみにも最適
さっぱり仕上げ
たーんと召し上がれ(はら)



ふんわり湯葉をのせれば豪華な一皿に 鰹の香り野菜サラダ仕立て

【材料】(2人分)

- ・かつおたたき…1 冊
- ・新たまねぎ…1/2 個
- ・大葉…5 枚
- ・ピーナッツ…少量
- ・平湯葉…適量
- ・小ねぎ…1 本
- ・新生姜…1 片
- ・ポン酢…適量

【作り方】

- ①平湯葉・小ねぎ・大葉・新生姜は適宜細めにカットする。新たまねぎは薄切りにして水にさらす。ピーナッツは粗く刻む。
- ②薄切りしたかつおの上へ①をふんわり盛り付け、ポン酢をかける。

梅ならではのやさしい酸味が美味しい 豆腐と胡瓜の梅酢和え

【材料】(2人分)

- ・絹豆腐…1/3 丁 (約 150g)
- ・きゅうり…1 本
- ・生わかめ…15g
- ・新生姜…適量
- ・梅酢…大さじ 1
- ・水…約大さじ 2 (酸味は調整)

【作り方】

- ①きゅうりは麺棒で軽くたたき、生わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②絹とうふを短冊状に切り、①と合わせて器に盛る。
- ③梅酢を水で薄め、②にかける。針状に切った新生姜をのせて完成。



有効期限 6/2 (金) ~ 6/15 (木)

究極のきぬ 至高のもめん



¥50
OFF

- 1枚につき各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 6/2 (金) ~ 6/15 (木)

山芋寄せとうふ



¥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 6/2 (金) ~ 6/15 (木)

まめぞう豆乳 1 kg



¥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 6/2 (金) ~ 6/15 (木)

500円以上の惣菜



¥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

梅仕事のすすめ

味覚は記憶が作るもの。そう実感できる代表例が、梅干しでしょう。なぜなら、この単語を聴くだけで舌に唾液がでてくるから、不思議ですよね。

そんな梅は、青梅く黄熟梅まで成熟度によって色んなものに加工できる魅惑の食材です。現代では、農業技術の進歩により旬を感じられる食材が少ないですが、梅は違います。今も昔も変わらずに梅仕事が出来るのは、一年の内でもこの時期だけなのです。

「梅は三毒を断つ」「朝夕一個食べれば医者いらす」と言われるように、昔からその効能が良く知られ、疲労回復・食欲増進・整腸作用・老化防止や骨を強くするとも言われます。梅の実は一一般的に生食せず、梅干しや梅酒、梅エキス、梅ジャムなど多種多様に加工されます。どれも保存がきくものなのも嬉しいところ。

そんな梅仕事、初めての方には、今の時期・六月上旬の青梅がおススメなのだとか。六月下旬の黄熟梅は柔らかく、デリケートなのでまずは青梅で慣れてからの方が良いそうです。早速私も青梅を手に入れて、梅仕事デビューしてみたいと思います。

(こま)

青梅で作る梅干し



【材料】
青梅 2キロ / 食塩 360g
赤しそ・焼酎（適量）

【手順】

- ①梅を水で洗い、布巾で水気を拭く。竹串などでヘタを取る。梅の表面、容器を消毒として焼酎でぬらす。
- ②容器に梅の重量の18%の食塩を入れ、密封し1ヶ月以上漬ける。徐々に水分が出るので毎日2度ほど容器を回し塩水を梅にかける。
- ③赤しそが手に入ったら、塩揉みした赤しそを梅漬けへ入れる。
- ④晴天の続く日を見計らい、梅酢を除いた梅漬けを二昼夜ほど天日干しにする。

ポイント：夜露があたった朝に取り込めば、柔らかくなり、暑い日の日中に取り込めば、固い仕上がりの梅干しが出来ます。赤しそも干して細かくすれば、「ゆかり」に。

～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。



わたしのお気に入り
（道具編）

日本には後世に残していきたい伝統工芸品がたくさんあります。中でも棕櫚（シユロ）製品は、わが家に何種類もあり、用途に分けて愛用しています。

棕櫚製品というのは、やしの木の皮をはいで繊維状に加工したもので、均等に繊維をまとめあげ、成型をします。仕上がった箒やタワシは、まさに職人技。タワシだけでもいろんな形があり見ているだけでも可愛く心揺さぶられるのです。

そもそも、日本は木造建築が多く、室内は畳部屋。棕櫚箒で畳を掃くと自然とツヤが出ます。また、掃除道具だけでなく、柔らかい棕櫚タワシは体洗いにも最適。軽くこすれば体の血行も良くなります。いずれも適したお手入れが必要ですが、そこがまた愛着が湧くところ。いい道具は、何といても自分自身が大切に、長く使います。時間を費やす家の中だからこそ、自分が納得してこだわった道具を。地球にやさしく、自分にもやさしくですね。

(はら)

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

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

港南台パース店
☎ 045-834-2082

市川ニッケコルトンプラザ店
☎ 047-370-5551

松坂屋高槻店
☎ 072-681-8856