

歳時記 まめぞう通信

水無月一夏至

「農休み」という言葉を知っていますか。もはや死語のようなものでしょうか。私が子供時分に母親の幼かった頃の話の中で良く出てくる言葉でした。すっかり忘れていた言葉ですが、田んぼ道を散歩している時にふと思い出しました。

丁度田植えが終わって麦刈りが終わったこの頃でしょう。昔の田植えは家族総出で一番きつい仕事だったそうです。私も毎年、大分の有機農家に田の草取りの援農に会社のスタッフを連れて二泊三日で行きますが、日がな一日腰をかかめている作業はつらいものです。農休みも含めてこの時期に、おやつとして食べたものが「炭酸饅頭」です。黒糖入りの小麦の生地に重曹独特の香りと甘いこしあんの饅頭です。吉浜にあった「中平さん」という和菓子屋さんの逸品でした。今では復刻版を麩や銀さんが作っています。素朴な味わいの饅頭をほおばれば、にんまり笑顔がこぼれます。

これからの入梅に稲の成長を気に揉みながら、大豆の播種時期を迎えます。今年も豊作になりますように。(こん)



梅雨を快適に過ごす、
元気ごはんレシピ

気温の変化が激しい季節
食欲がなくても
パクツと食べれるもの
栄養価はバッチリの
わたし流スタミナ食
じめじめした気候でも
植物の生き生きとした姿を
見習ってシャキッと
過ごしましょう



ゆず胡椒オイルで
さっぱりいただくサラダ

豆腐と野菜の湯葉巻き

【材料 (2人前)】

- 湯葉 (シート状の固いタイプ) 2枚
- 堅とうふ (棒状に切る) 1/4本
- 青じそ (半分に切る) 2枚
- わかめ 20g
- みょうが (千切り) 2本
- 細ねぎ 4本
- にんじん (千切り) 1/6本
- きゅうり (千切り) 1/2本

- ゆず胡椒オイル
- ゆず胡椒 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 油 小さじ1

【作り方】

1. 豆腐、野菜類を各自カットする。
2. 湯葉を広げ、堅豆腐、野菜類をのせ、広がらないようキツめに巻く。
3. ゆず胡椒オイルを混ぜ合わせて、つけていただく。

酸味控えめの香ばしいおいなりさん

新生姜ごはんの焼きいなり

【材料 (2人分)】

- 米 1合
- 新生姜 1かけ
- 水 1カップ弱
- 昆布 1切
- 油揚げ 4枚
- 醤油 少々
- 大葉 適宜
- 胡瓜 適量

寿司酢

- 米酢 大さじ1
- 砂糖 8g
- 塩 小さじ1/4
- 酢しょうが
- しょうが 1/2かけ
- 酢 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々

【作り方】

1. 新生姜を千切りにする。胡瓜は輪切りにし、塩もみしておく。
2. お米を炊き、寿司酢を作る。
1. と合わせる。
3. 油揚げの一片を切って開き、
2. をしっかり入れ、フライパンで揚げの表面をカリッと焼き、醤油をさっと塗る。
4. 酢しょうがを作り、大葉、胡瓜と共に盛り付ける。



有効期限 6/16 (金) ~ 7/6 (木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ 堅とうふ



タンパク質量豊富で
木綿豆腐の1.8倍
料理向きのとうふ

¥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 6/16 (金) ~ 7/6 (木)

豆腐百珍 豆乳冷汁



豆乳と三河伝統の
「白たまり」スープで
いただく冷汁セット

¥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 6/16 (金) ~ 7/6 (木)

豆乳ミルクプリン まめぞうプリン (プレーン / 抹茶 / 黒ごま)



よりどり3個
¥300

- 1枚につき4セットまで
- 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 6/16 (金) ~ 7/6 (木)

だしたまり すだちたまり



冷奴の為に作った
オリジナルの
豆腐に合うタレ

¥50 OFF

- 1枚につき各4本まで
- 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

ゆっくりと

美味しさを食す

豆腐造りに欠かせない、大豆をすり潰す工程。現代ではグライNDERという機械を使い、数分で完了してしまいましたが、昔ながらの製法「石臼挽き」はゆっくりとまわしていくため、何時間もかかります。

石臼というと、豆腐、そば、抹茶など、すり潰す、粉末にするなどの工程がある製品にはよく使われていますが、ただ手造りの良さがいいだけでなく、ゆっくりとまわすことで、熱がかからず、素材の風味を損なわないのが美味しさにつながる、味わいから見ても素晴らしい製法なのです。

この石臼挽き製法で造る豆乳は、大豆の旨味が損なわれずに、まったりした甘い味

わいを造り出すことができ、にがりで寄せれば、クリーミーな極上の豆腐が完成します。

有名な美食漫画「美味しんぼ」の第二十二巻に豆腐の食べ方対決の話がありました。究極対至高のメニュー。(どこかで聞いたことがある名前ですが…)寄せたての豆腐を布をさらしたザルで水を切り食す、自分でつくるざる豆腐。人為的に重りをかけて水切りするのは違い、ほど良く汁の旨味の残る美味しい食べ方のひとつ。豆腐をテーマにした話が何度か登場する美味しんぼだけに、説得力のある食べ方でした。

大量生産の時代に、時間をかけて造られた豆腐を、究極の食べ方でゆっくりと味わう。日本の夏ならではの贅沢な時間のご案内です。(はら)

まめとくらしの研究所が提案する

夏の暑さも旨味のうち



2017夏
OTOUFU FACTORY ISHIKAWA

三河の白だしで食べる「豆乳冷汁うどん」

【材料】4人分

- ・究極のきぬうどん(ひやむぎ等お好みで)…600g
- ・お湯…250g
- ・白味噌…40g
- ・豆乳…200g
- ・白だし…100g
- ・薬味(スプラウト、白ごま、茗荷など)…適量

【作り方】

1. 麺を茹で、氷でしっかりと締める。
2. 鍋で湯を沸かし、白味噌を溶かし冷やす。
3. 2.に豆乳・白だしを入れる。
4. 1.と3.を器に盛る。



夏の始まりに薬味でさっぱりいただきます

店舗情報

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

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

イオンモール長久手店 ☎0561-76-7532

滝ノ水店 ☎052-848-7558

半六邸店 ☎0569-22-0120

知立店 ☎0566-91-8280

イオンモール多摩平の森店 ☎042-514-8216

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

聖蹟桜ヶ丘店 ☎042-338-6588

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

港南台バース店 ☎045-834-2082

岡崎エルエルタウン店 ☎0564-58-2131

太陽の味 den ☎0564-62-0870

平和堂ピバモール名古屋南店 ☎052-829-1212

市川ニッケルコルトンプラザ店 ☎047-370-5551

東浦店 ☎0562-84-3210

イオンモール各務原店 ☎058-372-2330

松坂屋高槻店 ☎072-681-8856