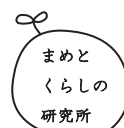


歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

文月—小暑

夏越の祓いが終わると、いよいよ本格的な梅雨がやってきます。ジメジメしてまとわり付くようなあの暑くて重たい空気の日々です。憂鬱ですよね。梅雨の合間に出かける朝の散歩の風景は、緑の絨毯の水田と黒い作土の大豆畑のパッチワーク模様です。

大豆の種は、水に二十四時間つかると死んでしまいます。梅雨のこの時期は、種を蒔いて長雨になるとアウトなんだそうです。農家さんは、天気予報を見ながらの作業です。その田んぼの大豆は、早いものでは双葉になっているものも見かけます。

やがて夏を越して腰丈まで成長した大豆は、九月になるとスイートピーに似た可憐な小さな紫の花（白いのもあります）が咲きます。そう、スイートピーはマメ科だから似てるのですよ。

散歩中に遠くで草刈り機の音がしています。朝の涼しい時間に畦草刈りをしているようです。昔に比べればずいぶん楽になったと農家さんは言いますが、頭が下がる思いです。感謝して夏の暑氣払いに冷やっこをどうぞ。
(こん)

スパイシー de 食欲 UP！エスニック風 豆腐麺レシピ

さっぱり夏の定番アレンジ

韓国冷麺風

【材料 (2 人分)】

- 豆腐麺…1 袋 (250 g)
 - 白菜キムチ…お好み
 - 胡瓜…1/3 本
 - 白ねぎ…適量
 - ゆで卵…1 個
 - 白胡麻…適量
- スープ材料
- 水…200ml
 - 醤油…小さじ 2
 - 寿司酢…大さじ 2
 - レモン汁…少々

【作り方】

- ①スープを作る。水と中華スープの素を入れ、火にかけ、混ざったら冷し、醤油、寿司酢、レモン汁を合わせる。
- ②麺を茹で、水気を切り、さましておく。
- ③胡瓜、白ねぎを千切りにする。
- ④器に②③を盛り付け、ゆで卵、白胡麻をかけ、①のスープを入れたら完成。



ナンプラーの味わいが素材によく合う

【材料 (2 人分)】

- 豆腐麺…1 袋 (250 g)
- アルカリ水…(水 500CC+重曹 2g)
- 豚肉…2 枚
- キャベツ…2 枚
- もやし…1/2 袋
- パプリカ赤…1/6 個
- 万能ねぎ…1 本
- 塩胡椒…適量
- ナンプラー…大さじ 1・1/2
- オイスターソース…適量
- 油…大さじ 3

タイ焼きそば風

【作り方】

- ①豆腐麺をアルカリ水でゆでる。
- ②豚肉と野菜を食べやすく切って塩胡椒をふり油で炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③最後にナンプラー、オイスターソースで味を整え、スライスしたねぎをのせ、お好みでパクチーを添えたら完成。



有効期限
7/7 (金) ~ 7/20 (木)

豆腐麺



豆腐を水切して
麺状に仕上げました
糖質制限食にも

¥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
7/7 (金) ~ 7/20 (木)

おからこんにやく麺



食物繊維豊富で
こんにやくなの
にしっかり食べ応えあり

よりどり 2 袋
¥240

- 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
7/7 (金) ~ 7/20 (木)

湯葉寄せとうふ



湯葉がたっぷり
と入った人気の
変わり餐沢豆腐

¥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
7/7 (金) ~ 7/20 (木)

500 円以上の惣菜



豆腐のヘルシー
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



オリーブオイルの話

とある料理コーナーで話題になったオリブオイル。遡れば、ラベットラ落合シェフが日本へ紹介したカジュアルイタリアンブームから今では、日本の食卓で定番になりました。

国内で有名な産地が小豆島。瀬戸内海の温暖な土地で二千本以上のオリーブの木を育てています。日本にオリーブの木が伝わったのは、江戸時代後期。イタリアではなく、フランスから輸入した苗木を横須賀に植えたのがはじまりとされています。それから国内のいろんな土地で栽培を試みましたが、唯一、成功したのが小豆島です。

少々高価ですがフレッシュユで青々しい味はいは、国産ならではのもの。やはりこはそのまま生でかけて味わうのが醍醐味です。さあ、何にか



けていただきますか。(はら)

医食同源 きちんと夏を過ごす

これから日本の夏本番。今年こそは夏バテにならないぞ、なんて気合も十分。ですが、いざ八月頃になると暑さと食欲不振もあいまって疲れが溜まり、身体がだるくなってきました。思いつきり夏を楽しむために、毎日の食事で予防をするのが一番。そうめんなど炭水化物に偏るのではなく、肉・魚・野菜・大豆製品とバランス良く食べられるといいですね。

昔からうなぎは夏バテに効くと言われていますが、この理由はビタミンB群が豊富なため。夏場は汗をかくことでビタミンB1が不足しやすく、疲労やイライラといった症状が起こりやすくなります。そこでビタミンB1も豊富なうなぎが大活躍、というわけです。しかし、昨今うなぎは大変高価で日常的に食べられるものではなくなってきました。手軽にビタミンB1を摂るには、もっと身近な豚肉がおすすすめ。分厚く切ったロース肉を一晚じっくり味噌漬けにしてこの時期にピッタリののんにくもプラス。

スキレットで焼けば見た目も豪華な食欲そそるご馳走に。野菜も味噌と一緒に炒めて、夏を元気に過ごしましょう。

(こま)

お肉もやわらかくなる 味噌漬け豚肉ステーキ

【材料】2人分

- ・豚ロース肉…2枚
- ・じゃがいも…1個
- ・のんにく…1/2片
- ・生姜…5g

味噌だれ

- ・味噌…大さじ3
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2
- ・醤油…小さじ1

【作り方】

- ①のんにく、生姜をすりおろす。
- ②味噌だれの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③豚肉の両面に②をまんべんなく塗りつける。
- ④ラップをかけ、冷蔵庫で一晩ほど寝かせる。
- ⑤常温に戻した豚肉の味噌を軽く拭き取り、中火で焼く。
- ⑥残った味噌で野菜を炒め、完成。



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
- 港南台バース店
☎ 045-834-2082
- 市川ニッケルコルトンプラザ店
☎ 047-370-5551
- 松坂屋高槻店
☎ 072-681-8856