

# 歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

## 葉月一立秋

我が家の庭に朝日が昇るとクマゼミ達の狂想曲が始まり、今日一日の暑さの予感から不快指数を上げます。子供時分は、圧倒的にアブラゼミが多く、茶色と黒のつや消し色や「ジジイイ」と鳴く声の品の無さが、安っぽくて不人気な蟬でした。それに比べ、ひととき大きな声で鳴き、個体数が少ないクマゼミは、身体は丸く美しい流線型に光り輝く黒色にグリーンアクセント、透明な羽根は、正に蟬の王様です。

最近、鳥の捕食や温暖化でアブラゼミが激減してクマゼミの「シヤアシヤア」天国だそうです。だから最近、特にうるさかったんです。蟬は求愛のためにオスしか鳴きません。成虫になって大体二週間の寿命ですから、結構真剣に求愛中なんです。幼虫時代は地中で五、七年過ごしますから虫で言えば長寿系です。  
庭に出てみれば抜け殻のドンゴロが、庭木に沢山しがみついています。きつとこの下にも沢山のドンゴロが夏の日を待っているんだらうな。うるさいなんて思って御免ね。男として謝ります。  
(こん)



## 夏のおばんざい小鉢

二十四節気では秋のはじまり  
まだまだ暑い昼中はササっと作れる常備菜  
毎日のごはんがカラダづくりの基本  
ほら、朝晩の自然の声に耳を澄ませば涼しさ感じる次の候

### 胡瓜の梅おかか和え

胡瓜を蛇腹きりにして塩少々をふり水気を絞る。軽くたたいた梅干しとおかかであえる。



### ミニがんもチーズ焼き

がんもを半分に切り、ミニトマトとチーズをふって、オーブントースターで焼く。



### ゴーヤチャンプルー

木綿豆腐を水切りしておく。(レンジなら耐熱容器の上にキッチンペーパーで巻いた豆腐を2分半)種を除いて薄切りにしたゴーヤ、薄切りのたまねぎ、2cm幅に切った豚肉を油で炒める。塩、コショウをふり、水切りした豆腐を加え崩しながら炒める。醤油、かつおぶしを加えて炒め合わせる。



### モロヘイヤ奴とうふ

茹でたモロヘイヤを軽く刻み、冷や奴にのせ、ポン酢をかける。



### 焼き茄子と厚揚げの味噌和え

茄子は輪切り、厚揚げは食べやすく一口大に切る。ごま油でこんがり焼き、味噌だれをかける。



### アボガドの白和え

アボガドを食べやすく切り、胡麻和えの素であえる



### ミニトマトのベーコンソテー

ベーコンを2cm幅に切り、フライパンにオリーブオイルをひき、ミニトマトと炒め、胡椒をふる。



### キャベツ簡単ナムル 柚子胡椒和え

ざく切りにしたキャベツに少量の塩をふる。柚子胡椒、ゴマ油を混ぜ和える。



有効期限 8/4(金)~8/17(木)

### 究極のきぬ至高のもめん



¥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・ぐうびいひろば店を除く

有効期限 8/4(金)~8/17(木)

### 湯葉とろ刺し



¥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・ぐうびいひろば店を除く

有効期限 8/4(金)~8/17(木)

### 豆腐百珍豆乳冷汁



¥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・ぐうびいひろば店を除く

有効期限 8/4(金)~8/17(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・ぐうびいひろば店を除く

# おとろふレアチーズ フルーツのせ



## 材料 (6人分)

- ・木綿豆腐…2/3丁
- ・カッテージチーズ(裏ごし)…100g
- ・生クリーム…80g
- ・砂糖…50g
- ・レモン汁…小さじ1
- ・ビスケット…10枚
- ・バター…15g
- ・メロン…お好みで季節のフルーツ

## 作り方

1. ビスケットを袋に入れて砕き、レンジで溶かしたバターを混ぜ、皿に敷き込む。
2. キッチンペーパーに包んでふわっとラップをした木綿豆腐をレンジで2分程加熱して水切りする。
3. 冷ました豆腐とカッテージチーズ、生クリーム、砂糖、レモン汁をミキサーにかける。ビスケットの上にクリームをのせて冷蔵庫で冷やし、カットメロンを飾る。

立秋にすすめる季節の食材

## 茗荷 (みょうが)

まだ日中は蒸し暑いですが、八月七日から暦の上では秋。わたしたち日本人は季節の移ろいを敏感に感じとり、その季節の旬の食材をいただきながら過ごしています。

立秋に旬を迎えるもののひとつに茗荷(みょうが)があります。中国の一部地域で漢方薬として利用されているようですが、日本だけが食べる野菜だそうです。シャキシャキとして独特な香りが美味しい茗荷ですが、あの香りが、子どもの頃には何とも食べ辛いものでした。珈琲や山葵と同じように、年を重ね大人になってからは美味しいと感じられるようになりました。

この茗荷の香りには、ヒノキと同じアルファピネンという成分が含まれ、気持ちをリラックスさせたり、集中力をあげたりする効果があるそうです。また、解熱、咳止め、食欲不振、胃腸炎、口内炎、むくみなどを改善することが知られ、疲れが出やすいこの時期にぴったり。

現代ではハウス栽培で季節関係なく、いつでも好きな物を食べられますが、旬の食材には、その時期に必要な栄養価がつまっているので、積極的に食べたいところ。薬味だけでなく、浅漬けもオススメです。今という季節を味わいましょう。

(しま)

## 旬の野菜 保存方法

最近では家庭菜園で育てやすい夏野菜を育てている人もたくさんいます。きゅうりやとまとなど、たくさん収穫出来たり、いまだきものの野菜もこの暑さでは早く痛んでしまいます。

野菜はカットされた切り口からエチレンが出て、周りの野菜も腐りやすくなってしまいます。それぞれの野菜の育った環境、特徴を知り、ラップやビニール袋に入れて、きちんと冷蔵庫保存すれば、新鮮な美味しさそのままに食べることができます。自然の恵みに感謝することは忘れずに。(はら)



### とまと

赤いものはラップか袋に入れ、青いものは少し熟成させてから冷蔵庫へ。生食で食べきれないものは水洗いして拭き取り冷凍保存も可。

### きゅうり

熱にも水にも弱い野菜なのでラップをして立てて冷蔵保存をしましょう。冷し過ぎは栄養価が落ちるので、5日を目安として保管をします。



## 店舗情報

- 大まめ蔵 高浜店 ☎ 0566-52-0140
- 大曽根店 ☎ 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
- ぐうびいひろば店 ☎ 0568-52-9476

- イオンモール各務原店 ☎ 058-372-2330
- 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
- 松坂屋高槻店 ☎ 072-681-8856