

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

葉月一処暑

日課の犬の散歩で訪れる早朝の田んぼ道には、季節の流れを感じるこ
とが沢山あります。陽の傾きから風
の匂いや虫や鳥の声など森羅万象を
五感に伝えてくれます。住宅地から
少し離れただけの田んぼ道ですが多
くの生命を感じ、己を自問する機会
を頂きます。

あんなに血気盛んな夏も円熟の秋
へとゆったりと且つ大胆に移ろって
います。例えば早稲のコシヒカリの
稲が、気が付くと一斉に穂が出て頭
を垂れています。同じ稲でも晩生の
あいちのかおりは、まだ何も無いよ
うにふんと背筋を伸ばして風にゆれ
ているのが、対照的です。そんな晩
生も時期がきて稲穂が出れば同じよ
うに頭を垂れます。無垢で無邪気な
子ども時代から成長して心身ともに
大人になっていく姿と似ています。

日本人の価値感を表す諺に「実る
ほど頭を垂れる稲穂かな」がありま
す。大事なことは、価値のある実を
つけなければ、稲穂はいくら出ても
垂れないということです。自分も年
ばっかりとった「しいな」親父にな
らないようにと訓戒する晩夏です。

(八ん)



シンプルな食材で素材の旨味を感じる

揚げとキノコの炊き込みご飯

- 材料 (4人前)
- ・油揚げ…1枚
 - ・キノコ…100g
 - ・米…2カップ
 - ・だし醤油…大さじ2
 - ・酒…小さじ2
 - ・みりん…小さじ2
 - ・塩…少々

- 作り方
- ①炊飯器に洗った米と調味料を入れ、水を加える。
 - ②食べやすく切った油揚げとキノコを加え、炊く。
- ※ポイント：キノコはいろんな種類を入れると
香りと味わいに深みが増します。



暑い夏を乗り切る
体をいたわって
美味しい料理で
休めてあげましょう (こま)

季節先取り 処暑の料理

朝の風や夜の虫の音に
秋の気配を感じられる
今日この頃

秋が待ち遠しい私は
初物の秋刀魚や
キノコ料理で
食卓に秋を呼び込みます

湯葉と白だしでちょっぴり料亭風に 湯葉のお吸い物

- 材料 (4人前)
- ・お刺身湯葉…2/3パック
 - ・ほうれん草…半束
 - ・だし汁…700ml
 - ・白だし…25ml
 - ・酒…5ml
 - ・食塩…少々

- 作り方
- ①だし汁・白だし・酒・食塩を火にかける。
 - ②さっと下茹でしたほうれん草を加える。
 - ③湯葉を食べやすく刻み、②へ加えてひとに煮立ち。



秋刀魚の焼き方アドバイス

フライパンにクッキングシートを敷き、中火で両面
こんがり焼きます。あと片付けも楽々ですよ。

有効期限 8/18 (金) ~ 8/31 (木)

豆腐百珍 四川風花椒 麻婆豆腐



¥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 8/18 (金) ~ 8/31 (木)

お刺身ゆば



¥30
OFF

- 1枚につき4パックまで
- 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 8/18 (金) ~ 8/31 (木)

高浜とりめしの素



¥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 8/18 (金) ~ 8/31 (木)

豆乳プリン 黒ごま味 4個入



¥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

手仕事の日本

愛知の品物

昨今、日本の伝統文化が多く見直され、リノベーション（手を加えて良くすること。再生）が注目されています。伝統文化の中でも、高貴な人だけの雅なものではなく、日常生活から生まれる「用の美」は、身近に感じることができ、ひとつの芸術であり、誇らしい文化です。

日常の美Ⅱ民藝（みんげい）は、東北の手仕事や中国・九州地方の焼き物など、つい遠方の物を見がちですが、もっと身近にも素晴らしい品々があります。

ひとつは、絞り染めが有名な名古屋の「有松絞り」。元は中国から伝わったもので、細かく柄にしたり、いろんな模様にしたのがここ鳴海（有松）の特徴であり、日本の味です。もうひとつ、「知多木綿」があります。名前の通り、知多半島で作られているもので、首にサラリと巻くスカーフなんかは、ふんわりやさしい手触り。作り手を感じる事ができる一品です。よく考えてみたら、某自動車メーカーの起源は紡織産業でしたから通ずるものがあります。

そして、この愛知の手仕事は、京都で有名なsouso（ソウソウ）で商品化されておられ、デザイン性の高い、テキスタイルとあいまって素晴らしい作品になっています。残りの夏、身近な手仕事に会いに行く旅もまた良きかな。

（はら）

わたしの家の

無花果（いちじく）

子供のときは、どうしても美味しいとは思えなかった無花果。果物というより野菜のような独特の味。こういつては何ですが、桃や葡萄のようにワクワクはない地味な存在でした。

愛知県の三河地域は無花果の生産が盛んで、八月中旬から露地ものと呼ばれるハウス産でないものが並び始めます。我が家では、毎年お盆で親戚が集まる時期にいつも無花果が食卓に並んでいます。

ある年のお盆こと、「今日の無花果は実がふっくらしてきれいだね。」とおばあちゃんに言うのと、「今日はみんなが集まるから、美味しいのが食べれるように、計算して作っていたんだよ。」と教えてくれたことがあります。露地ものの無花果の実に先にオイルを注入しておくことで通常より早く成熟させることができます。家族が集まる日に合わせて作られた無花果。おばあちゃんのやさしい心を感じました。

無花果はお尻の割れ目に水が入るとすぐに悪くなってしまう繊細な果物。台風が来ると心配そうに外を見るおばあちゃんのを思うと、年を重ねるにつれて特別な果物に変わっていききました。想いが詰まった我が家の無花果。家族そろって、今年もガブリ。美味しくいただきます。

（みず）

たくさん頂いたら...

獲れたての新鮮な無花果が手に入ったら、もちろん生のままで食べるのが美味しいですね。ですが、無花果は痛みの早い果物。食べきれない分は、ドライ無花果に加工してみませんか。なんと、生で食べるよりもドライ無花果の方が食物繊維の栄養価が約5倍高くなるそうです。他にも無花果は女性に有効な栄養価が高く、美容にも良いとされています。



ドライ無花果の作り方

- ①よく熟した無花果を用意する。（少し皮が割れているくらいのも）
- ②無花果を丁寧に洗い、水気を取り、4等分に切り分ける。
- ③皮が下になるように並べる。
- ④天気の良い日を狙って、4～5日天日干しする。

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

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

- 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