

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

長月一秋分

ついこの間まで遠くに見える山々に大きな積乱雲が帽子をかぶったように乗っかっていた夏風景から、秋の澄んだ青空に多くの雲が小さな塊として、たなびくうろこ雲の空を見かけるようになりました。この空の見どきは、夕暮れに赤く染まった地平線から雲を介在したグラデーションの大海原の時です。陽が傾き始めると、ちよつと湿気を帯びた涼しい秋の空気を流し込みます。稲刈りの終わっていない晩生の田んぼからは、こおろぎが鳴き、シオカラトンボが飛んでいます。

この間からスーパーの鮮魚コーナーで、今年是不漁だといわれた秋刀魚をちよくちよく見かけます。ホクホクに焼いた秋刀魚に大根をたっぷりすりおろして、新米と共にいただくのは最高ですよ。秋刀魚のわたは、腸が他の魚に比べて短いので食べても大丈夫ですが、子どもの時はあの苦さが苦手でした。今ではなんともしえぬ旨味ですけど。そうだ、夏に大分に行ったときの土産の柚子胡椒も薬味に添えて一杯やりますか。日本の秋味に乾杯。

(らん)



実りの秋味

季節を越えて収穫の時期採れたての食材はどれも天が与えてくれた実り食卓に彩られれば秋になったねえと思わず口を揃えてしまおうカラダが旬を覚えている心満たされる今をたっぷり味わう秋の夜(みず)

秋野菜のけんちん煮

材料(2人前)

- ・木綿豆腐…1/3丁
- ・人参…1/2本
- ・れんこん…1/2節
- ・里芋…4個
- ・ごぼう…1/4本
- ・落花生…25g
- ・こんにゃく…1/4枚
- ・さやいんげん…4枚
- ・だし汁…150cc
- ・みりん…大さじ1・1/2
- ・醤油…大さじ1/2
- ・塩…少々

- ①人参、れんこん、里芋、ごぼうを食べやすい大きさに切り、こんにゃくは一口大に手でちぎる。落花生の殻をとる。
- ②だし汁に①を入れて柔らかく煮る。水切りし一口大に手で崩した木綿豆腐を加え、醤油、みりんを入れてひと煮立ちさせ、塩で味を整える。

豆腐ときのこ汁

材料(2人前)

- ・絹豆腐…1/3丁
- ・きのこ類…各適量
- ・葉ねぎ…適量
- ・酒…大さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・だし汁…400cc
- ・塩…少々

- ①しめじ、椎茸、えのきを食べやすく切り、酒、醤油、みりんを加えて蒸し煮にする。
- ②だし汁に適宜カットした絹豆腐を入れて温め、①を加え、塩で味を整える。

鶏肉と茄子の炙り焼き

- 材料(2人前)
- ・鶏もも肉…1枚
 - ・茄子…2本
 - ・塩・胡椒…少々
 - ・かぼす…1個
 - ・柚子胡椒…適量

- ①鶏もも肉に塩・胡椒で下味をつけ、皮目をパリッと焼き、全体に火を通してから食べやすい大きさに切る。
- ②茄子は、へたの部分に切り込みを入れ、グリルで焼く。
- ③②を熱いうちにへたの部分を残し皮をむき、適宜割く。
- ④お好みでかぼす、柚子胡椒を添える。

有効期限 9/15(金)～10/5(木)

豆干絲 200g

豆腐を圧縮し
麺状にした
便利な調理水付き

¥100 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 9/15(金)～10/5(木)

一丁で100億個の 乳酸菌入り豆腐

150g×2
人が本来持つ健康力を
サポートする



¥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 9/15(金)～10/5(木)

豆腐百珍 純豆腐鍋・豆乳鍋

レンジで簡単
本格派鍋



¥50 OFF

- 1枚につき各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 9/15(金)～10/5(木)

豆乳絹こしプリン 4個入

豆乳が入った
やさしい甘さ



¥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

香りと記憶

金木犀の季節になりました。最近あまり見かけなくなっただなと思っていた頃、ふっと香る甘く濃厚な香りに、懐かしい記憶が一気に溢れてきました。想い出すのは、小学生の頃、体育館前の渡り廊下に咲く、鮮やかなオレンジ色の小さな花。金木犀が大きく、そして静かにたたずむ様子を毎年楽しみに眺めていました。

人間は、嗅覚・聴覚・視覚など、五感を感じて脳で記憶する生き物ですが、香りを嗅ぐことで記憶や感情が蘇る現象は「ブルースト効果」と呼ぶそうです。フランスの作家、マルセル・ブルーストの作品「失われた時を求めて」の中で、主人公が紅茶にマドレーヌを浸すときの香りで幼少期の記憶を思い出す描写から来ているそう。作品から名前が付けられたなんて、何だか素敵ですね。少し調べてみると、視覚・聴覚などの

五感のなかでも嗅覚だけが、喜怒哀楽の感情や本能的な行動などを司る「大脳辺縁系」と直接つながっています。つまり、「香り」は記憶と共に当時の感情も呼び起こすことができるのです。

香りと記憶に、貴方はどんなドラマがありますか。すっかり秋めいた晩に、香る想い出を楽しんでみましょう。

(こま)

二十四節気 秋分・自家製なめたけ編 ごはんのお供 vol.2

収穫の秋。待ちに待った新米の季節がやってきました。我が家は毎年この時期になると、自家製のなめたけを作り置きしています。なめたけは市販品も多いですが、意外と簡単に手作り出来る常備菜です。

今ではハウス栽培で一年中お店に並ぶきのこですが、天然ものは今が旬。せっかくなのでえのき茸だけではなく、しめじ、舞茸などお好みの天然木の子を加えて自分だけのオリジナルなめたけを作るのもいいですね。油揚げは、程良い油気がプラスされ、味が染み込むのでオススメです。そのまま乗っけても、炊き込みにしても。おいしい新米とお気に入りのごはんのお供で是非秋をたっぷり味わいましょう。

(しお)

なめたけの作り方

【材料】

- ・えのき茸…約 200g
- ・油揚げ…2枚
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・醤油…大さじ3



【作り方】

- ①えのきは根元を切って、約3cmの長さに切る。油揚げは半分に切って細切りにする。
- ②鍋にえのき・酒を入れ火にかける。しんなりしたら油揚げ・みりん・醤油を加え、焦げないようによく混ぜながら水気がなくなるまで煮詰めて完成。

秋の夜長

十五夜お月様を見ながら
団子をばくつと頬張るわたし
花より団子な中秋の夜



月見ウサギ団子 作り方

材料

- ・米粉…200g
- ・木綿豆腐…150g
- ・お湯…100g
- ・砂糖…大さじ5

作り方

- ①さつま芋を蒸し、冷ましてから輪切りにする。
 - ②米粉に木綿豆腐、お湯と砂糖を加えて練り、団子状に丸める。沸騰したお湯で茹でる。
 - ③楕円型にした団子に串で焼き跡をつけウサギ形にする。
- ①の上ののせ、お好みできな粉を添える。

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

- 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