

# 歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

## 神無月一寒露

十月という月を耳にすると一部の高浜の男衆は、妙にわくわくして仕事に手が付かなくなりませう。夜、遠くでチャラポコの練習の太鼓の音色も聞こえ、おまんと祭りの季節がやってきます。元来、農耕や瓦の荷役にと生活に馬が近くについて、それで生業をしている人もいました。今でも祭りのために馬を飼っている馬方もいて、町外れや神社で乗馬姿は、日常風景です。

お祭りは、至極簡単で、丸太で組んだ馬場に裸馬を放って若い衆が飛びつき一緒に走るといふものですが、馬は時速四十キロの速さですから、こけたら交通事故並みのダメージです。女人禁制の神聖の馬場で、彼女からもらったのか手造りのお守りをぶら下げた白い乗馬ズボンに涎掛け、はっぴ姿で我先に馬に挑みます。名譽の負傷をするものも多いですが、懲りずに毎年参加します。それは、馬の蹄の音と背にしまった鐘の音と観客の歓声を聞くと、その理由が解ります。ほのぼのとして単純で力強さを感じるの、天高く馬肥ゆる秋といった人の本能の欲びのようなのではないでしょうか。

(らん)

## 食欲の秋 ですな...

美味しくカロリーを気にせず  
お腹いっぱい食べたいな。

旬の味覚とヘルシーで体に優しい  
豆干絲で作ったお料理なら、安心。  
皆で食べたなら、心もお腹も大満足。  
ごちそうさま。

(しお)



### 揚げ豆干絲のパリパリサラダ

#### 材料 (2人前)

- ・豆干絲…100g (お好み)
- ・赤パプリカ…1/6個
- ・黄パプリカ…1/6個
- ・茄子…1本
- ・ブロッコリー…1/4個
- ・レタス…1/4個
- ・スライスにんにく…適量
- ・塩…適量

#### 作り方

- ①パプリカ・茄子を食べやすい大きさに切る。
- ②①・豆干絲・スライスにんにくを素揚げする。
- ③ブロッコリーを茹でる。
- ④レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤皿に盛り付け、塩で味を整える。

#### おすすめ商品

### トーカーヌー 豆干絲

#### 国産大豆の豆腐で作った麺

豆干絲は、中国は和え物や炒め物の具としてポピュラーな食材です。国産大豆の豆乳をにがりで寄せた豆腐を、極限まで水をきってシート状に成形します。それを、裁断して麺状に仕上げた「豆腐の麺」が豆干絲です。大豆のたんぱく質を豊富に含み、コシのある食感で、グルテンフリーの麺なので糖質制限している方にもおすすめ。

同封の調理水で下茹すれば、柔らかい麺を楽しめます。豆干絲を野菜や肉と一緒に調理すれば、2～3人前のボリュームたっぷりの1品に。



豆干絲 200g (調理水付き) 500円+税



### 牛蒡のうどん風豆干絲

#### 材料 (2人前)

- ・豆干絲…1袋 (200g)
- ・ごぼう…1本
- ・ねぎ…1/4本
- ・だし汁…400cc
- ・醤油…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・油…適量
- ・塩…少々
- ・調理水…1袋
- ・水…700ml

#### 作り方

- ①調理水と水を鍋で沸騰させてから豆干絲を入れ、20分程茹でる。
- ②だし汁・醤油・みりんを火にかけてつゆを作る。
- ③ごぼうを千切りにし、油でサッと揚げ、塩で味を整える。
- ④丼に麺とつゆを入れ、ごぼうを上に乗せ、ねぎを散らす。



## キャベツときのこのバター炒め温奴



材料(1人前)  
 ・乳酸菌入り豆腐 150g・キャベツ 1枚  
 ・しめじ 1/4株・人参 1/4本  
 ・バター 一片・塩・胡椒 適量

作り方  
 ①キャベツ・しめじ・人参は食べやすい大きさに切る。  
 ②熱したフライパンにバターを入れ、①を入れて炒める。塩・胡椒で味を整える。  
 ③②を器に入れ、温めた豆腐をスプーンで大きくすくって盛りつける。

## 予防接種に頼らない 体づくり

秋の乾燥した風が吹く今日この頃。風邪の季節になりました。これからのシーズンは、テレビや雑誌で予防策を耳にする機会も多くなります。手洗い・うがいの徹底、バランスの取れた食事に睡眠。さらにしっかりとお湯につかって入浴など、風邪予防は様々。何より、免疫力を高めることがカギです。できることなら、薬や予防接種に頼らず、アロマなどの香り、質の良い睡眠、お茶うがいなど日常生活から予防を。  
 今注目を浴びているのは「乳酸菌」。

## ほっこり銀あんの温奴



材料(1人前)  
 ・乳酸菌入り豆腐 150g・だし汁 100ml  
 ・白しょうゆ 大さじ1/3  
 ・みりん 大さじ1/3  
 ・片栗粉 小さじ1/2・水 小さじ1  
 ・蟹身(またはかまぼこ) 適量  
 ・わさび お好み

作り方  
 ①だし汁を中火で沸騰させ、白しょうゆ・みりんを加える。  
 ②片栗粉を水で溶き、①に加えてとろみをつける。  
 ③豆腐を器に盛り、②をかける。最後に蟹身・わさびをのせて完成。

乳酸菌は、体内の免疫細胞に働きかけることで、免疫機能を調節すると言われています。乳酸菌と聞くと、一番に思いつのがヨーグルト。また、味噌・キムチ・塩麹などの発酵食品にも多く含まれています。腸の働きが弱まっている朝に、味噌汁を一杯飲むのも風邪予防には効果的。今年も、乳酸菌入りの豆腐を食材にするのがオススメ。なんと百億個の乳酸菌入りですよ。豆腐の味はそのままなので、冷奴でも、鍋に入れても、手軽に食べられます。「予防のため」と無理やり頑張ると続きません。特別なことをしなくても、日々の食事で体を整えましょう。(みず)

## 旅の醍醐味

私は一人旅が好きで、各地へふりと出かけます。目的をひとつ決めて、観光地と真ん中でなく、あえて日常感覚とうところに行つてその土地の空気や生活感を楽しむのが好きです。

以前、島根県へ行つた時の事です。携帯電話が壊れ、そんな時に限って、あらかじめ調べていた電車を乗り間違え、帰りの新幹線にも間に合わず、その日に帰れませんでした。それから現地の方にいる聞き込み、情報収集。すっかりお世話になって翌

日無事に帰宅。現地の方との交流で知り得た情報と、そこから生まれる温かさを感じ、心あたたくなくなった。何よりの旅となりました。

あのステイブ・ジョブズの名言のひとつに、「旅の過程にこそ価値がある」という言葉があります。知らない土地に行きたがる私の求めるものは、まさにコレなのかもしれませぬ。プライスレスな価値に出逢う旅。予定通りにはことが進まないのが旅。その思わぬ出来事が、後の印象に深く残り、新たな気付きが生まれます。さて次の旅ではどうい出逢いがありますか。(こま)

### おすすめ商品

## 乳酸菌入り豆腐

豆腐1丁(150g)に100億個の乳酸菌を入れました。シールド乳酸菌は人が本来もっている健康力をサポートする乳酸菌です。いつもの食事で続けることで、毎日元気に。乳酸菌入りですが、シールド乳酸菌は無味無臭のため、お豆腐の風味はそのままに。冷やっこやお味噌汁など、いつも通りにお召し上がり頂けます。  
 ※シールド乳酸菌は1日100億個の摂取で免疫力を高める働きがあるといわれています。加熱調理しても効果そのままお召し上がりいただけます。

1丁で100億個の  
 乳酸菌入り豆腐  
 180円+税



有効期限 10/6(金)~10/19(木)

### 豆干絲 200g

豆腐を圧縮し  
 種状にしました  
 便利な調理水付き

●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・ぐらびいひろばを除く

**¥100 OFF**

有効期限 10/6(金)~10/19(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

●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・ぐらびいひろばを除く

**¥30 OFF**

## 株式会社おとうふ工房いしかわ

愛知県高浜市豊田町1丁目204-21  
 TEL 0566-54-0330 FAX 0566-54-0331  
<http://www.otoufu.co.jp/>  
 まめとくらの研究所 <http://mametokurashi.jp/>

