

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ



霜月 一立冬

暦では冬の渡来です。例年ならもう少し暖かいような気がしますが、朝晩は例年になく冷え込む日が多くあります。早々と冬支度のあったかグッズの寝具やコタツを用意しました。皆さんはいかがですか？

私が冬將軍の到来を感じる時は、食卓のメニューが寄せ鍋になった時、晩ご飯に大根メニューが増える時、朝ご飯に味噌汁が無いと寂しいと思う時、ホットチョコレートを飲みたくなる時、ビールが冷たいと思う時、居酒屋で「今日は日本酒を熱燗で」と言う時、缶チューハイで季節限定リングが出る時、インフルエンザの予防接種申し込みが来る時、そろそろダウン出そうかなと思う時、バスクリンがグリーンから白濁色のものに変わる時、うどん屋で味噌煮込みを頼もうと思う時、車のエアコンを暖房にする時、コンビニのおでんが妙に気になる時などなど。人それぞれ感じる事は違うと思いますが、出来るのなら冬の寒さを楽しみたいものです。

何より風邪を引かないように当社の「100億個の乳酸菌の入った豆腐」で免疫力をあげて頑張りましょう。

(さん)

「みぞれ鍋」の語源は、鍋に入れた大根おろしがまるで積もらずに水面で漂う趣からです。大根のもつ優しい甘さが全体をまとめて美味しく仕上がります。また大根には、ジアスターゼを含む酵素が含まれていて特に胃腸に有効だといわれています。

寒い時期の弱った体調管理にもきつと役立つメニューです。お値打ちな旬の野菜の大根で美味しさと健康を。

堅とうふで作る「みぞれ鍋」



オススメの具材と調味料いろいろ

- * 堅とうふ**… 一丁で約二人分
固めの木綿豆腐でも可
- * 葉物野菜**… 春菊、水菜、小松菜、白菜など
火通りの良いもの
- * 肉類**… 豚バラ肉 一人150g程度
- * 名脇役**… 椎茸などのきのこ、はんぺん、お揚げ、白滝などお好みのもの
- * 鍋ベース**… 大根おろし 想像以上にとっぷりが美味
白だしにお好みで出汁
- * 薬味類**… 薬味葱、柚子、柚子こしょうなど



美味しいお召し上がり方
主役の堅豆腐は、食べやすい一口大に切り、少し薄めた白だしで煮込むのがポイントです。そうするともちりとした独特の食感が引き立ち美味しく仕上がります。

椎茸や春菊、水菜などの葉もの野菜と火の通りやすい豚肉などは豆腐を入れてひと煮立ちさせてから入れると丁度良い。全部入れた後、程よいところで火を止めて、最後に大根おろしをふんわりせて蒸らします。仕上げに薬味葱の小口切りや刻んだ柚子皮を散らしてどうぞ。

お好みでポン酢や胡麻油をつけだれにしても美味。極寒い日は、だし汁に少々溶き片栗で冷めにくい「葛みぞれ鍋」に。

11月中旬よりみぞれ鍋ギフトセット発売開始！

豆腐と野菜で作る

「堅とうふシュウマイ」

水切り不要の便利な加工調理向き豆腐を使って
ひき肉を使わなくても食べ応え抜群!

材料 (18個分 約6人前)

- ・堅とうふ...1/2丁
- ・蓮根...50g
- ・ねぎ...1/4本
- ・えのき...20g
- ・ハム...3枚
- A・塩...少々
- ・片栗粉...大きじ2
- ・ごま油...小さじ1/2
- ・砂糖...小さじ1/2
- ・シュウマイの皮...18枚
- ・白菜 (又はキャベツ)...適宜
- ・酢・醤油...適宜



作り方

- ①堅とうふを潰し、蓮根はすりおろし、ねぎ、えのき、ハムはみじん切りにして、Aの調味料とよくこねる。ハムのみじん切りは飾り用に少し取っておく。
- ②①をシュウマイの皮で包む。
- ③白菜を敷いた上に、②を乗せて蒸す。
- ④酢と醤油を合わせたタレでいただく。

私が子供時代に全くなじみの無かった柑橘系が柚子です。初めての出会いは、三十年ほど前、義兄が土佐出身で馬路村の「こっくん柚子ドリンク」と「柚子ポン酢」を頂いた時です。当時、我が家にポン酢という概念が無く、その頂いたポン酢で家族そろって水炊きをして食べた時、酸っぱい味に顔を見合わせた思い出があります。その後、義兄の高知の家でさわち料理の木酢（高知独特の柚子を絞った果汁を発酵させた酢）で

柚子の小話

作っただけは寿司の旨かった事は今でも忘れません。

後に柚子との出会いは、大豆の仕入で訪れた大分県院内町のJAでまだ若い青柚子から柚子こしように作るのを見た時です。聞くと味噌汁、鍋、冷やっことなんにでも入れるとの事でしたが、この辛さにびっくりしました。今でこそ、鍋に柚子豆腐、柚子こし、柚子ポン酢、焼酎に柚子の果汁や、入浴剤にも柚子が大活躍です。あと、柚子シャーベットも好きです。因みに孫は「ゆづき」です。

鍋ものにはかかせない椎茸
ご存知のように椎茸の栽培方法には、原木栽培と菌床栽培の二種類があります。平たく言えば、自然の中で時間をかけて季節限定で栽培する原木栽培に対して、人工的な菌床を使い一年中栽培できるのが菌床栽培です。



また計画生産できる菌床は、間引きで優良株を残して大きく育てたり、柔らかさを活かして軸まで美味しいものなど差別化が進み、最近ではブランド椎茸としても発売され人気があります。食通として好みを探すのもいいですね。

おすすめ商品

そのままでも加熱調理も水切り要らず 堅とうふ

加賀地方で多く作られている堅とうふ。沖縄の島豆腐と同様に保存がきくように水分が少なく、もっちりとした固さが特徴です。

そのまま食べる豆腐ではなく、調理向き。小さくちぎってそのままポテトサラダに加えてもよし、鍋などの煮込み料理に入れてもよし、季節の茸と一緒に豆腐ステーキにして焼いてもよしと、様々な料理に活用できる万能食材です。

圧縮した豆腐なので、たんぱく質量は通常の木綿豆腐の1.8倍。職人の技と大豆の力がひとつになったこだわりの逸品です。(こま)



ちゃんとちゃんと私のとうふ
堅とうふ
250円+税

有効期限 11/3(金)~11/16(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ
堅とうふ



水切り不要
加熱調理でも
そのままでもOK

¥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 11/3(金)~11/16(木)

柚子とうふ



大分県産の
柚子ミンチたっぷり
便利なタレ付き

¥30
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

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/
まめとくらしの研究所 http://mametokurashi.jp/

