

歳時記 まめぞう通信



発行 おとうふ工房いしかわ

師走一大雪

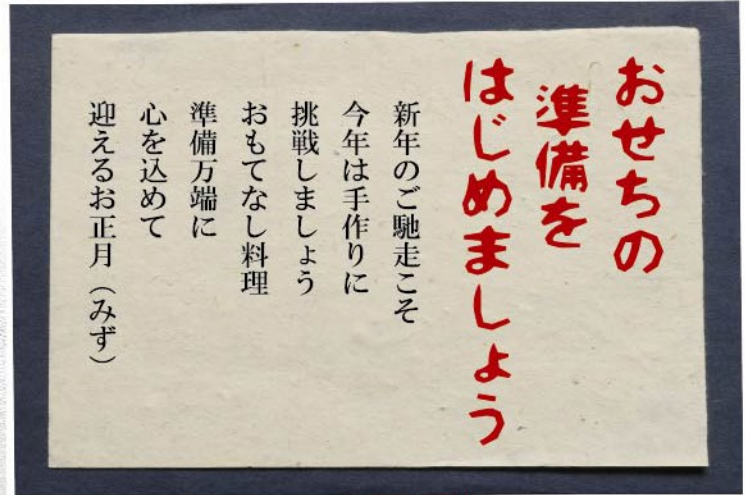
師走になり書店の店頭に新しい手帳やカレンダーが並びました。百貨店には、クリスマス用品も並び、お歳暮やおせちという文字も飛び込んできます。季節の変わり目、年の瀬がお店から感じる時期です。新嘗祭も終わり、この時期は一年で一番の大切な迎春の準備という仕事があります。その中には、おせち料理の支度や餅つきといった仕事は子どもからすれば、障子貼りや大掃除の嫌なもの違って、それは楽しい仕事でした。昆布巻きを巻いて、田作りを煎り、黒豆を炊き上げ、玉子焼きを焼くなど忙しい台所の音と香りは、喉を鳴らすに値するものでした。あんころ餅用のあんこを大鍋でコトコト炊き上げてまだ冷め切らないものをそっとつまみ食いた味は忘れられません。ほっぺが落ちるといふ感覚です。かつて日本人が今よりも上白糖をたくさん使っていた頃、おせちもお寿司もあんこも甘く、ジュースもチョコもハレの日だった故に甘さへの執着も大きかったのです。

ハレの日を大切にするためにも、今年はおせちの縁起物の一つ二つはお家で作ってみませんか。きつと愛情深い幸多い年になるでしょう。

(こん)



豆腐を使った
オリジナルレシピ



新年のご馳走こそ
今年は手作りに
挑戦しましょう
おもてなし料理
準備万端に
心を込めて
迎えるお正月(みず)

材料 (6人分)

- A
 堅豆腐…1/2丁
 とろろ…50g
 砂糖…60g
 みりん…30g
 塩…小さじ1/4
 卵…6個
 白いんげん煮豆…170g

作り方

1. Aをミキサーでペースト状にする。
2. 1と割りほぐした卵をよく混ぜる。
3. オープンシートを敷いた型に2を流し、いんげん煮豆を適宜入れる。
4. 140℃のオープンで25分～30分加熱し、冷めてから切り分ける。

※ポイント

今回は型を使って作ったが、巻いて作る場合は、オープンシートを敷いた天板に流して150℃のオープンで20～25分焼く。熱いうちに鬼すだれで巻く。巻き終わりは輪ゴムで両端をとめて粗熱をとる。

伊達巻

材料 (6人分)

- 堅とうふ…2/3丁
 A
 鶏むねひき肉…200g
 米みそ…40g
 砂糖…20g
 みりん…10g
 酒…10g
 卵白…1個分
 パン粉…20g
 けしの実…適宜

作り方

1. 堅とうふを1/6の厚さに切る。
2. Aをフードプロセッサーにかける。
3. オープンシートを敷いた型に2を半量敷き詰め、その上に1、残りの2をのせて平らにならし、けしの実をふる。
4. 175℃のオープンで20分焼く。

※表面が焦げるようであればアルミホイルをかけると良い。

のしどり

材料 (6人分)

- 米…3合
 酢…大さじ3
 砂糖…大さじ2
 塩…小さじ1
 A. サーモン寿司
 サーモン…4切れ
 レモン…4切れ
 B. 海鮮寿司
 ほたて…4枚
 いくら…適量

作り方

1. すし飯を作る。具はA～Dの好みのものを用意する。
※Dは堅とうふをフードプロセッサーでそぼろ状にし、調味液を加えて炒り煮にする。
2. 小さく丸状に握り、具材をのせながら濡らしたさらし布巾で形を整える。

- C. 卵の高菜巻き
 卵(そぼろ状)…適量
 砂糖・塩…少々
 高菜の葉…4枚
 D. 堅豆腐のそぼろ寿司
 堅とうふ…1/2袋
 しょうゆ…小さじ1
 みりん…小さじ1
 おろし生姜…少々
 酢漬けれんこん…4枚

手まり寿司

コロんと可愛い
ひとくち贅沢



ウラ面に体験記があるよ



わたしの体験記 おせち料理

〜伊達巻〜

ハレの日の料理＝作るのに時間がかかる。そんな印象があり、敬遠しがちな昔ながらの伝統料理。昨今では時短料理が流行っているからか、時間がかかりそうと思うものは面倒に感じがち。特におせちは、作り慣れていない分、気持ちが悪く後ずさりしてしまいます。そんなわたしが、今回は伊達巻作りに挑戦しました。ちなみに、おせち料理は電子レンジで作る簡単な田作りしか作ったことがない、どが付くほどの素人です。

これだけは作りたい 基本のおせち

お正月は、新年最初に行う大切な行事。はるか昔から伝わるお正月の風習は、大切に受け継いで行きたいものです。その風習はどれも、元をたどれば家族皆が幸せに暮らせますようにとの思いが込められています。年に一度のお正月、手作りでのこもった料理を食べてもらいたいですね。忙しい日々ですがこれだけは作りたい、おせち料理をご紹介します。(こま)

材料が 複雑？

おせちといえ
ば、普段見慣れ
ない調理器具や
食材があるので
はというイメー
ジがありました

が、実際に見てみると、意外にもシンプルな内容。材料は、豆腐・卵・とろろと家にある基本調味料(砂糖・みりん・塩)のみ。まめとくらしの研究所らしくペースト状にした堅豆腐・溶き卵・調味料を合わせてオーブンで焼くだけ。これだけで、わたしても作れる気がしてきました。



道具を使えば綺麗に

鬼すだれで模様をつけたお花のような形ときれいな渦。かわいい見た目から、子供の頃からおせちの中でも目にとまる一品でした。道具を使えば巻くのだった簡単です。端を持って生地と鬼すだれを一緒に巻き上げ、程よく熱いうちに一気に巻くのがポイント。

あとは生地が冷めていくうちに鬼すだれで綺麗な形になります。焼き時間を入れても四十分ほどで完成です。



味は、堅とうふ
が入っているか
らか、しっとり
とした食感に。
また、とろろの
効果でふんわり
感もあります。
そして、自分で
作ったものだから、どんなカタチで
も格別に美味しい。
今まで自分の思い込みで作ること
をためらっていたことのもったいな
さ。「難しそう」と拒否をしてしま
うのではなく、まずは実践あるのみ
です。



(みず)

黒豆

まめに元気に
暮らせますように



黒豆1カップを綺麗に洗い、一晩水に漬けておきます。翌日、黒豆を10カップの水で煮立て、表面に浮くアクを取り、そのまま弱火で柔らかくなるまで煮ます。水3カップ、砂糖1カップ、塩・醤油小さじ1、生姜の汁大さじ1を煮立て、その中に黒豆を入れて一煮立ち。ゆっくりと冷ませば照り良い黒豆煮の完成です。

昆布巻き

「喜ぶ」の
言葉にかけて
健康長寿を願う



昆布約100cmを濡れ布巾で拭き、6カップの水で戻し4等分する。にしんはぬるま湯で洗い、頭を切り落とし4cm程度の拍子切りに。干瓢は酢水で戻します。にしんを芯にして昆布で巻き、干瓢で結びます。昆布巻きの結び目を下にして鍋に並べ、ひたひたになる位の昆布のもどし汁・みりん大さじ3を入れ、落とし蓋をして10分煮ます。醤油大さじ3を加えて弱火で40分煮、冷ませば出来上がり。

まめぞうのおせち



申込みは12/15(金)まで

有効期限
12/1(金)～12/14(木)

豆干絲 200g



豆腐を圧縮し
麵状にした
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・ぐらびいひろば店を除く

有効期限
12/1(金)～12/14(木)

豆腐百珍 純豆腐・豆乳鍋



レンジで簡単
本格派一人鍋

¥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・ぐら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/

