

太陽暦の一月一日を元旦として、現代の日本では正月を迎え、この日を境に新たな想いの一年が始まります。先日、長野の善光寺でお参りした時、本堂のお戒壇巡りで「極楽の錠前」を触ると生まれ変わるという体験をしました。これは、漆黒の闇の中で擬似的に死を体験することで悟ることだと聞きました。簡単な体験で現世で生まれ変われるという発想は、日本的でうれいすね。

昔から日本人は初物好きです。お正月は初物が特に多くて「初詣」「書初」「初夢」「初売」などと「ハレの日」の固まりです。そしておせち料理に雑煮、お屠蘇とご馳走をたくさん食べたのも、「食」がいかに大事な行為だったかが窺い知れます。

最近では、ハレとケの日の差が薄くなり、高揚感のある食が薄れているようで残念です。耳を覆いたくなるような人道を外れた弱いものいじめ的な風潮の要因がこれならば考え直したいものです。元号改定が迫る平成日本という国が今一度「極楽の錠前」を触れて生まれ変わる時期かもしれません。一億総お戒壇めぐりですね。

(こん)



二〇一八年一月一日
第四〇号(毎月二回発行)
発行元 (株)おとう工房いしかわ

ココロに
カラダに
やさしい食事

サイイン
リニューアル
しました



寒の入りで冷えた体をゆっくりとあたためるもの。のども良い大根おろしやこの時期に縁起の良い小豆がゆっくりと胃に染み渡る。ちよつとひと休みな季節(みず)

- 材料(2人前)
- ・大根・・・100g
 - ・ゆり根・・・30g
 - ・米・・・1カップ
 - ・水・・・4カップ
 - ・豆乳・・・1/2カップ
 - ・カリカリ梅・・・適量

クリーミーで
ちよつぷり贅沢な味わい
大根豆乳粥

- 作り方
1. 大根は2cm角に、ゆり根は食べやすい大きさに切る。
 2. 米と4倍量の水を加えて水から炊き、途中で1.を加える。
 3. 大根・ゆり根がやわらかくなったところで、豆乳1/2カップ加え炊き上げる。
 4. カリカリ梅を刻んでトッピングにする。

- 材料(2人前)
- ・人参・・・200g
 - ・油揚げ・・・1枚
 - ・ごま油・・・小さじ2
 - ・砂糖・・・小さじ2
 - ・醤油・・・大さじ1
 - ・白胡麻・・・適宜

季節野菜を
たつぷり使って
**人参の
きんぴら**

- 作り方
1. 人参と油揚げを細切りにする。
 2. 1.をごま油で炒め、砂糖・醤油を加えて炒る。
 3. 最後に白胡麻をふる。



新年らしい
素材で縁担ぎ
小豆粥

- 材料(2人前)
- ・小豆・・・50g
 - ・米・・・1カップ
 - ・塩・・・少々

- 作り方
1. 小豆は茹でこぼした後、水を加えて硬めに茹でる。
 2. ゆで汁と水を合わせて5カップにし、洗った米を加えて炊く。
 3. 途中で小豆を加えて、最後に塩を加える。

- 材料(2人前)
- ・白菜・・・200g
 - ・油揚げ・・・2枚
 - ・だし汁・・・1カップ
 - ・塩・・・少々
 - ・醤油・・・大さじ1
 - ・みりん・・・大さじ1

サツと作れる常備菜
**白菜と油揚げ
煮浸し**

- 作り方
1. 白菜は2cm幅に切る。油揚げは細切りにする。
 2. だし汁に1と塩・醤油・みりんを加えて煮る。

ホット豆乳きなもち

余ったお餅もアレンジ次第で和スイーツに



材料 (2人分)

- 豆乳…300cc ・ きな粉…15g
- 砂糖…30cc ・ 角餅…2個

作り方

1. 豆乳・きな粉・砂糖を火にかけ、弱火で温める。
2. 器に移し、ひと口サイズに切って、焼いた餅をのせる。
3. 最後にきな粉をふりかける。

おすすめ商品

混ぜるだけ！かけるだけ！「おからパウダー」

国産大豆 100%のおからの水分を熱処理で乾燥させ、使いやすく粉状に加工しました。通常 2～3 日しかもたない生おからに比べて、保存性が高いのが特徴です。

4～5 倍の水で戻せば、通常の生おからとして利用できます。他にも小麦粉の代わりに少し置き換えてみたり、唐揚げの衣にも活用できます。簡単なのは、毎日の味噌汁やヨーグルトにスプーン 1 杯入れるだけ。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を手軽に摂取できます。

砂糖や塩、小麦粉などの日常調味料と一緒に、毎日のお料理にひとさじ加えて、健康おから生活を始めてみませんか。



国産大豆おからパウダー 200g

200 円 + 税

大きじ 1 杯 (約 3g) で
約 1.25g の食物繊維量

健康おから生活

一日あたりの食物繊維量の摂取目安は
男性 20g、女性 18g です。(18 歳～ 69 歳)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」策定検討会報告書より



正月が明け、二週間ほど経つと「小正月」が来ます。実は、この日に小豆粥を食べる風習があるそう。この風習は紀貫之の「土佐日記」や清少納言の「枕草子」にも記述されているほど古くから伝わるもので、小豆の赤色は太陽・生命を象徴し、魔を祓ってくれるといういわれがあります。

誰もが慌しく過ごした正月から、いつもの日常に戻りやっと一息つけるのがこの小正月の時期。実際に現代でも、年末の忘年会から宴会続き

小正月の暮らし



このレシピで
おからの
食物繊維量
約 5g

おから串カツ

鶏ミンチにおからパウダーを混ぜるだけ
腹持ちも良いので食べた後の満足感も♪

材料 (10 本分)

- A (おからパウダー…大きじ 4・鶏ミンチ…150g・水…大きじ 2・塩、胡椒…少々)・小麦粉、水…各大きじ 3
- ・細パン粉…適宜

作り方

1. A を良く混ぜ合わせる。
2. 1 本ずつ握るように串につける。
3. 水溶き小麦粉にくぐらせ、パン粉をつけ揚げる。

小麦粉におから
パウダーを
混ぜても OK!



で食生活が乱れはじめ、身体にも疲れが出てくる頃でしょう。

小豆粥は、正月のぜんざいで余った小豆をご飯と一緒に炊くだけで簡単に出来上がります。更に、小豆には食物繊維がごぼうの三倍含まれていたり、抗酸化力の高いポリフェノールやミネラルも豊富。消化に良いごはんを食べ新しい年の健康を願いましょう。

(こま)

有効期限
1/1 (月) ~ 1/18 (木)

おからパウダー



保存性も高く
手軽に食物繊維が
摂取できます

¥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
1/1 (月) ~ 1/18 (木)

湯葉とろ刺し



添付のタレで
そのまま食べれる
お刺身湯葉

¥30
OFF

- 1 枚につき 4 バックまで
- 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

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/>



お得がいっぱい イベント情報

毎月第 1 土・日は「まめの市」！ 次回 1/6 (土)・7 (日)
毎月 12 日は「トーフの日」！ 次回 1/12 (金)

