

一年で一番気温の低い時期です。日本各地から爆弾低気圧による大雪の便りが届いていきます。災害が無いことを祈るばかりです。昨年、積雪が少なく楽な冬でしたが、反面全国的に夏の長雨で日照不足でした。中部では台風の被害もありました。農家の古老から「一年間に降る雨も風も陽の光も決まっています、冬が少なければ夏が増えるのは当たり前。世の中上手にできているもんだ。」という話を思い出します。人生訓ですよ。ということ、は、さしづめ今年もカラ梅雨で酷暑でしょう。か。全てにおいて極端なものは遠慮して、穏やかな一年であって欲しいものです。

歳時記では、この大寒が最後の暦で、次の立春から一年の始まりになります。太陽の傾きも昨年の彼岸から徐々に高くなり日没時間が伸びています。肌で感じる寒さも心持ち暖かく思えるのは、気の持ち方次第でしょうね。干支の数え方も、この大寒までが前年の干支になるそうです。最後の酉の日は、二月三日土曜日で、豆蔵朝市は「大酉の市」です。早起きして豆まきで無病息災を祈念しましょう。

(とん)

ホタテの旨味たっぷりのおかず

絹豆腐のあんかけホタテ煮

材料(4人分)

- 絹豆腐・・・1丁
- 水・・・適量
- 酒・・・大さじ1
- 塩麹・・・小さじ2
- チンゲン菜・・・1/2束
- ホタテ缶・・・1缶
- 生姜・・・適量・醤油・・・適量
- 水溶き片栗粉・・・適量

作り方

1. フライパンに水と酒を入れてお湯を沸かし、塩麹を入れ、チンゲン菜を茹でる。
2. 絹豆腐は食べやすい大きさに切り、1に入れ、ひと煮立ちさせる。
3. ホタテ缶と針状に切った生姜を入れ、醤油で味を整え、弱火にして水溶き片栗粉を加える。

Main dish



おかずにサラダ、デザートにも。季節を問わず豆腐は万能食材。一番冷え込むこの時期は、からだの芯まで温まる。とろ〜りあんかけ 召し上がれ(みず)

サクサクのクッキー生地がポイント

焼きりんごと豆腐のクランブル

Dessert



材料(4人分)

- 絹豆腐・・・1丁
- りんご・・・2個
- 砂糖・・・40g
- 水・・・大さじ3
- 小麦粉・・・40g
- 砂糖・・・20g
- アーモンドプードル・・・10g
- バター・・・35g

作り方

1. 絹豆腐は、6等分にカットし、キッチンペーパーに包んで電子レンジで約2分加熱して水切りをする。
2. りんごの皮をむき、12等分にカットして砂糖40g、水を入れて煮る。
3. 小麦粉・砂糖20g・アーモンドプードル・バターをボウルに入れ、ボロボロになるようにフォークで混ぜ合わせる。
4. 耐熱皿に1・2を順にのせ、3の生地をふりかけて、オーブントースターで約10～15分焼く。

豆腐そぼろのお花畑

花野菜のミモザ風サラダ

Salad



材料(4人分)

- 木綿豆腐・・・1/3丁
- ブロッコリー・・・1/2個
- カリフラワー・・・1/4個
- すり胡麻・・・少々

【A】

- ・砂糖・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1.5
- ・醤油・・・大さじ1
- ・油・・・大さじ2

作り方

1. 木綿豆腐は水切りして潰す。ブロッコリーとカリフラワーは茹でる。
2. 【A】をあわせてドレッシングを作る。
3. 1を器に盛り、2をかける。お好みですり胡麻をかける。

二〇一八年一月十九日
第四一号(毎月二回発行)
発行元 株式会社おとう工房いしかわ



おすすめ商品

子どもに食べさせたいお菓子

「きらず揚げ」



食物繊維が豊富なおからで作った「きらず揚げ」。子供たちに安心して食べて欲しいから、原材料のおから・小麦・粗糖は国産にこだわってセレクト。最近のお菓子は柔らかいものが多いというお母さんの声から、子供の歯固めにも最適な堅さにしました。噛めば噛むほど口の中で甘さが広がり、その食感と味わいから大人も手が止まらなくなる魅惑のお菓子です。ベーシックな塩味をはじめ、今では季節限定の味も含めると14種ほど。発売から20数年、これからも愛され続けるお菓子でありたいです。

TOPAWARDS ASIA **TOP**

きらず揚げ KiraZoo しお味・黒糖味
240円+税

きらず揚げ4連シリーズ「KiraZoo」が
トップアワードアジアにてデザイン賞を受賞しました！

健康おから生活

大きじ1杯(約3g)で
約1.25gの食物繊維量

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



野菜が主役の配合で

レンコンのうの花和え

このレシピで
おからの
食物繊維量
約2.5g



材料(2人分)

- ・おからパウダー…大きじ2・れんこん…70g・人参…20g
- ・生椎茸…2枚・ごま油…小さじ2・だし汁…50g
- ・砂糖…大きじ1・醤油…小さじ1・塩…少々・酢…大きじ2

作り方

1. れんこん・人参・椎茸は薄切りにする。
2. ごま油で1.を炒め、おからパウダーを加えさらに炒める。
3. だし汁と調味料を加え、蓋をして軽く蒸し煮にする。
歯触りを残して炒りあげる。

甘酒と製法

甘酒には、大きく分けて二通りの製法があります。酒粕から作る方法と、米麹から作る方法で、それぞれに利点と特徴があります。

酒粕からの作り方は、とても簡単。酒粕を鍋にちぎり入れ、水を加えて加熱しながら酒粕を溶かし、砂糖、塩でお好みの甘さに整えるだけで完成です。「寒仕込み」という言葉を耳にするようになるこの時期。日本の仕込みが最盛期を迎え、良質な酒粕も採れるので大人の楽しみとして寒い日に味わいたい飲み物です。

一方、米麹での作り方では時間がかかりますが、砂糖を一切加えないのが特徴。麹の働きで出来た甘み成分のブドウ糖とオリゴ糖を含んでいるので、自然な優しい甘さが飲みやすい甘酒です。さらに、米麹の甘酒はノンアルコールなのでお子様や妊婦さんでも安心して飲むことができます。

甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれる優秀な食材です。女性に嬉しい効果がいっぱいの豆乳を混ぜて「豆乳甘酒」にしたら簡単スープードリンクになります。春に向けて、目指せ、体内美人！
(こま)



お子さまも食べやすい

苺の甘酒デザート

材料(4人分)

- ・米…100g・水…400g・乾燥米麹…100g・苺…適量

作り方

1. 洗った米に水を加えて、おかゆを炊く。
2. 1を65度に冷まして、乾燥米麹を加えてよく混ぜ、温めておいた保温ポットに入れて15～20時間発酵させる。温度が50度以下になったときは、60度くらいに再度温める。
3. 2を鍋に移して、沸騰させ、冷まして冷蔵する。
4. 食べやすい大きさに切った苺と一緒に器に盛る。



有効期限
1/19(金)～2/1(木)

きらず揚げ コーンポタージュ味



冬季限定
お子様にも人気の味

**¥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
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・ぐうびひろば店を除く

有効期限
1/19(金)～2/1(木)

究極のきぬ 至高のもめん



弊社自慢の
看板商品

**¥50
OFF**

- 1枚につき各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
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・ぐうびひろば店を除く

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2/3(土)・4(日)

毎月12日は「トーフの日」！ 次回2/12(月)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

