



二月三日の節分を境に、暦の上では春となります。かつて季節の境目には、邪気が出るといわれており、各地で様々な行事があります。節分の豆まきは、大豆が邪気払いに効果がある所以です。大豆は、晩秋に収穫されて蛋白質が不足する冬場の貴重な食材です。立春に豆腐を食べる習慣も同じ意味合いです。大豆の保存食といえは古来からある高野豆腐です。以前は厳寒期に氷点下になる外気温を利用して農家の副業で屋外で作られていました。今では工業的に衛生レベルの高い工場一年中作られています。かつては水戻しの際に洗ったのが、製法が代わって不要となり使いやすくなりました。だから粉末タイプも出来たんですね。また岩手の二戸に行ったときは、豆腐が冷凍のまま売られていました。聞けば寒過ぎて干した豆腐が昼間でも融けないからこれが普通なんだそうです。長野では、竹簾で巻いて茹でたこも豆腐など、どれも冬場の貴重なタンパク源として日本の食卓を支えてきました。

まさに病気を邪気と考え、健康を願った先人の知恵ですね。大豆に感謝。(いん)

二〇一八年二月二日
第四二号(毎月二回発行)
発行元 ㈱おとうふ工房いしかわ



彩り洋風おとうふごはん
ふんわりやわらか
春キャベツが手に入ったら
今宵のメニューはロールキャベツ。
グラタン、炊き込みごはんも
魔法の食材「だいず」で
ちよっぴり
ヘルシーに仕上げましょ。(みず)

そのまま豆腐を春キャベツで包む

堅とうふのロールキャベツ トマト煮込み

材料(2人分)

- 堅とうふ...1/4袋
- 春キャベツ...4枚
- 固形スープの素...1個
(水3カップに溶かす)
- ベーコン...2枚
- トマト水煮缶...100g
- ワイン...大さじ1
- 塩・こしょう...少々
- エリンギ...1本

作り方

- キャベツは芯を除いて下茹でする。
- 堅とうふは4つに切りベーコンを巻き、1で包みスープで煮る。
- トマトの水煮・ワイン・塩・こしょう・切ったエリンギを加えて煮込む。

わたしのおいしい春ふわり



水の変わりに豆乳を使って

豆乳入り炊き込みごはん

材料(4人分)

- 米...2カップ
- 豆乳...1カップ
- たまねぎ...1/2個
- 人参...1/2本
- 鶏がらスープ...1.2カップ
- 酒...大さじ1
- 塩...小さじ1/2
- こしょう...少々
- パセリ...少々

作り方

- 洗った米にたまねぎと人参のみじん切りを加え、豆乳・鶏がらスープ・酒・塩・こしょうを加えて炊く。
- 炊けた1にパセリを添える。

人気の変わり豆腐の新しい食べ方提案

湯葉寄せ豆腐の簡単グラタン

材料(4人分)

- 湯葉寄せ豆腐...1個
- ブロッコリー...1/2個
- カリフラワー...1/3個
- とろけるチーズ...30g
- 塩・こしょう...少々
- オリーブオイル...大さじ1.5

作り方

- ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け硬めに茹でる
- グラタン皿に1を並べ、湯葉寄せ豆腐を広げて、チーズ・塩・こしょうをふる。
- オリーブオイルをかけ、230℃のオーブンで焼く。



豆と暮らす生活 - 節分と立春 -

2月の行事と言えば節分。もともと都を荒らす鬼の目を三石三升の炒り豆で打ちつぶし、災厄を逃れたという故事伝説が始まりと言われています。そして、節分の翌日は、立春。立春は旧暦でいうお正月。「二十四節気」も、一年を二十四分割する考え方で立春から始まります。立春になると、禅寺の門前や玄関先に古くから厄除けの風習で「立春大吉」というお札が張り出されます。裏からみても左右対称の文字なので、鬼が入口中まで入ってきても、振り返って見た時に同じ立春大吉という文字に見え、鬼が玄関を行ったり来たりして中に入ってこないという意味が込められているそう。

この両日に「白い豆腐」を食べると身を清められるといわれています。節分(2/3)に豆腐を食べると罪穢れを祓われ、立春(2/4)に豆腐を食べると清められた体に幸せを呼び込みます。

元々、豆腐は中国から伝来したもの。日本文化と融合された歳時記行事は、両国の文化が合わさったものも多く、学び、体験することで心豊かになりますね。(こま)

節分豆の作り方

大豆を3倍量の水に一晩浸し、ザルに空け十分に乾かします。フライパンで様子を見ながら30分ほど炒れば完成。大豆だけでなく、赤大豆や黒豆でも出来るのでお勧めです。砂糖と煮詰めて豆菓子にも、すり鉢で砕いてきな粉にすれば、手づくりならではの香ばしさが格別です。

南三河が誇る食文化

私たちの会社がある地域は西三河といいますが、この地域の食文化を説明するのに欠かせないのが、知多半島エリアの酢や酒などの醸造文化。そこから、碧南市の白醤油や味噌、さらに岡崎市や西尾市では豆味噌へと食文化が広がっていきまし

知多エリアからつながっていたこと。それらが重なり、この地域の醸造文化、食文化が培われてきました。この三河と知多地域を総称して、わたしたちは「南三河食文化研究会」と呼び、定期活動をしています。醸造といえど、味噌も味醂も酒も、時間をかけてゆっくり仕込むもの。寒いこの時期には、味噌造りなどの寒仕込みが始まります。こうした手間暇込めた伝統の味と技術も継承していきたい。それを商品や活動を通じて、皆さんに伝えること。食文化はわたしたちが歩んできた生きる証なのですから。(みず)

南三河の食文化の特徴

- 一 米、麦、大豆の耕種農業が基本
- 二 蕎麦食文化がない
- 三 米麴、麦麴の発酵文化がある
(味噌、たまり、清酒、味醂、
酢、白醤油、旨め味噌、金山寺味噌)
- 四 加糖醤油の文化がない
- 五 納豆文化はない
- 六 出汁は、基本椎茸だし
鰹節、煮干、昆布はハレの食事
- 七 油揚げを使った油出汁文化がある
- 八 肉食は鶏(カシウ)文化で
明治以降の豚肉文化圏
- 九 沿岸部での漁業が行なわれ、
豊かな遠浅の内海
(アサリ、蛸、赤シヤ海老、渡り蟹、
蝦蛄、ジャコ、鱒ぼら、うなぎ、
メジロ(穴子)、海苔)
- 十 上白糖を好んで使う

※私見の見解が含まれます



抹茶豆腐チョコ

豆腐をそのままチョコと絡めて

材料(2人分)
絹豆腐 1/2丁 / ホワイトチョコレート 適量 / 抹茶 適量

作り方

1. 絹豆腐は横半分に切り、ペーパータオルに挟んで冷蔵庫でしっかり水切りをする。(目安:3時間)
2. 1.5~2cm角に切り、水気を拭いて溶かしたホワイトチョコレートを付けて冷やす。
3. 抹茶をたっぷりまぶす。



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3/3(土)・4(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回2/12(月)・3/12(月)

便利なお取り寄せは...

おとうふ工房 楽天

検索



有効期限
2/2(金)~2/15(木)

湯葉寄せとうふ



湯葉がたっぷり
入った人気の贅沢豆腐

- 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
- 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

¥50 OFF

有効期限
2/2(金)~2/15(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ 堅とうふ



水切り不要の豆腐
加工調理に便利

- 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
- 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

¥50 OFF