

毎年、龍谷大学で行なわれている日本料理アカデミーの研究発表会に行ってきました。今年のテーマは「日本料理のテロワール」です。

テロワールは、仏語でワインや珈琲などが栽培された土地の特徴のことを意味します。同じ品種でも土壌や気候によって大きく味が変わる。美味しいものを作り食する時は、その風土が大きな影響を与える。テロワールを日本料理に当てはめるといってお題は、興味深いものです。彼らが日本各地に赴いて独自の郷土料理の素材をヒントに京料理の手法で組み直すというものです。ちなみに私は、菊乃井の村田さんの「鯖街道をさかのぼる」と瓢亭の高橋さんの「土佐のツガニ」を頂いたのですが、その味わいはテロワールを通り越して只旨いに尽き、その技に只管、敬服です。

その中の話で京都は、都であったために諸国から貢物が多く、海から遠く素材の鮮度で不利でも保存方法や加工技術を磨けたということ。ワインもいくらか良いブドウがあってもブルワリーの技や舌の肥えた消費者がいなければ意味がないのです。京都を中心とした日本料理は、やっぱり文化遺産ですね。

(みん)

二〇一八年三月二日
第四十四号(毎月二回発行)
発行元 ㈱おとうふ工房いしかわ



♪の日を楽しむ



春の昼ごはん

つつい面倒になるお昼ごはんも
バランスを取って
しっかり食べましょう

朝ごはんやお弁当の残りも
少しの工夫で素敵な
ワンプレートランチに

頑張り過ぎない
私の平日ランチスタイル(みず)

(みず)

砂糖や味醂を使わずに
たっぷり作って常備菜にも

厚揚げとひじき煮

- 材料(4人分)
・厚揚げ・・・1枚
・ひじき(水に戻す)・・・150g
・ごま油・・・小さじ2
・さやえんどう 適量

- 【A】
・だし汁・・・3/4カップ
・醤油・・・大さじ2
・酒・・・大さじ2

- 作り方
1. 食べやすく切った厚揚げと水に戻したひじきをごま油で炒め、
【A】を加えて煮る。
3. 茹でて細切りにした
さやえんどうを混ぜる。



塩もみすることで
ドレッシングの塩分カットに

春キャベツの
コールスローサラダ

- 材料(4人分)
・春キャベツ・・・200g
・新たまねぎ・・・50g
・塩・・・小さじ1
・はちみつ・・・小さじ1
・酢・・・大さじ1
・オリーブ油・・・大さじ1
・黒胡椒・・・少々

- 作り方
1. 春キャベツと新たまねぎを千切りにし、塩を振りしばらく置く。
水気が出たらしっかりしぼる。
2. 1.にはちみつ・酢・オリーブ油を加えて和え、黒胡椒をふる。



堅とうふを入れて
ヘルシー・ボリューム満点

おとうふつくね

- 材料(4人分)
・堅とうふ・・・1/2丁(約200g)
・新たまねぎ・・・1/2個
・豚ひき肉・・・200g
・油・・・適量

- 【A】
・塩・・・小さじ1/2強
・砂糖・・・小さじ2
・酒・・・小さじ2
・水・・・大さじ2
・片栗粉・・・大さじ2

- 【タレ】
・醤油・・・15g
・砂糖・・・10g
・水・・・15g
・片栗粉・・・小さじ1

- 作り方
1. みじん切りにしたたまねぎに崩した堅とうふ、豚ひき肉と【A】を加え練る。
2. 形を整え、少量の油で蓋をして両面を焼いて取り出す。
3. 【タレ】を混ぜ合わせて加熱し、2.を戻して絡める。



おすすめ商品

お家で焼き立ての味を「ふっくらおからパン」

北海道産小麦100%と、国産大豆100%のおからでパンを作りました。子どもたちが食べやすいように、ほんのり甘い生地仕上げています。

特徴は、モチッとふっくらした食感です。途中焼成してあるので、食べる前に必要分だけちぎり、トースターで2~3分で焼き上げ、出来立てパンを楽しめます。思わず2つ3つと手を伸ばしてしまうほどの絶品パンです。

焼く際にバターを挟んだり、トッピングにチーズをのせたり、アレンジもさまざま。手軽な焼き立てパンをお楽しみいただけます。



ちゃんとちゃんと私のとうふ
ふっくらおからパン
278円+税

大さじ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



このレシピで
おからの
食物繊維量
約2.5g



お肉は一切使わず大満足の逸品に

おからと豆腐の
ふわふわ焼き

ふわふわ焼き

材料(2人分)

おからパウダー...大さじ2・豆乳...大さじ2・木綿豆腐...200g・
玉葱...50g・エリンギ...30g・油...小さじ2・卵...1/2個・
塩...小さじ1/3・コショウ...少々・大根おろし、ポン酢...適宜

作り方

- ①おからパウダーに豆乳を加え、良く混ぜる。
- ②玉葱・エリンギをみじん切りにし、油を混ぜてラップをかけ電子レンジで約1分加熱する。
- ③水切りした豆腐に、②と卵・塩・コショウを加えて良く混ぜる。

1/2日分の野菜を食べる 3月のサラダ



新たまねぎと
スナップエンドウ
~厚揚げクルトンのせ~

材料(1人分)

野菜...合計175g(新たまねぎ・スナップエンドウ・レタス・
ワサビ菜等)・厚揚げ...1/2枚・オリーブ油...小さじ2・
塩・胡椒...適量

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切り、器に盛る。
2. 厚揚げはさいの目に切り、オリーブ油でカリッと炒め、塩・胡椒を振り、1にトッピングする。
3. 食べる時に、好みのオイル(オリーブオイル、えごま油など)と、塩(醤油、ナンプラーなど)を混ぜる。

減塩を意識してみる

私たち日本が昔から食しているものには、塩がかかせません。醤油・味噌・漬物などなど、何も気にせずに普段の食事で過ごしていると、塩分過多になりかねません。もちろん、「塩」全て「悪」ではなく、私たちの体を維持するのに必要不可欠なものです。国が勧める一日の塩分摂取量目安は7gです。減塩を進めれば、脳卒中や高血圧の確立が減り、むくみにくくなります。一番簡単な減塩方法は、スープ・ラーメン等の汁物を一日一食にすることで。今回紹介している昼ごはんレシピでは、汁物無しで提案しております。

また、野菜サラダにかけるドレッシングにも減塩ポイントがあります。ドレッシングは塩分が多く含まれているので、手作りがお勧め。お気に入りのオリーブオイルやココナッツオイル等、使い切れずに残りがちですが、油物はすぐに酸化してしまうので要注意。そんな意味でも、一石二鳥。好きな油に少しだけ塩を足してサラダにかければ、野菜そのものの味も楽しめる簡単ドレッシングになります。

今日の行いは、明日への自分に繋がっています。少しずつ、楽しく、カラダに良い選択をしていきたいです。(こま)

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.otoufuu.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)
4/7(土)・8(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回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
3/2(金)~3/15(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ
堅とうふ



水切り不要
調理向き万能豆腐

¥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・ぐうびいひろば店を除く

有効期限
3/2(金)~3/15(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ
ふっくらおからぱん



トースターで仕上げ
絶品の焼き立てパン

¥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・ぐうびいひろば店を除く