



生まれて初めて奈良の東大寺二月堂で行なわれる「お水取り」に行ってきました。春を告げる行事として有名ですが、松明の燃えることお水取りという言葉が乖離していました、今回やっと解明しました。

この時期の仏教行事の修二会（しゅにえ）は、鐘行衆が精進齋すること世の中が報われるという意味です。夜に六メートル以上はある孟宗竹の先の籠松明に火をつけて本堂へ進みます。舞台の欄干でそれを観客に向けて振り回すと、大量の火の粉が降り注ぎ、これを浴びると無病息災といわれています。闇夜に松明の燃える臭いと大きな火の玉、火の粉に、未だ冬の底冷えする境内で唯、見入ってしまいました。

最終日の深夜、境内の井戸「若狭井」から「香水」が汲み上げられ本堂に供えられます。これが故に「お水取り」といわれるそうで、この水は若狭の国（福井県小浜市）から地下を通じて流されてきたもので、若狭の神宮寺では「お水送り」というよく似たお祭りがあります。奈良と若狭という距離がぐっと近づきますよね。今度は、蟹を食べに行きながら体験してみたいものです。（こん）

春風がやさしくそよいだら

お気に入りのテーブルクロスに

アイロンを掛けて花を飾りましょう

少し余分に手を掛けたこころは

いつもより一色多い特別メニュー

陽だまりのテーブルで「いただきます」

なんでもない普通の日に

ちよつとだけ自分だけのハレの日



彩り箱寿司

春色野菜天ぷら

旬の素材
少しとうふ
夕時々ハレ

春の昼ごはん

彩り箱寿司

材料（8人分）

【A】

酢…160g

砂糖…60g

塩…20g

【食材10種】

<豆腐そぼろ>

堅豆腐…1/2丁

白醤油…大さじ2

味醂…大さじ2

おろししょうが…少々

<しいたけ>

干しいたけ…30g

しいたけ戻し汁…200g

砂糖…大さじ4

白醤油…大さじ2

<卵>

卵…3個

砂糖…大さじ2.5

塩…小さじ1/3

油…適宜

<でんぶ>

たら…200g

砂糖…大さじ2

塩…小さじ1/3

酒…大さじ1

食紅…少々

だし汁…1カップ

<にんじん>

にんじん…1/2本

砂糖…大さじ2

白醤油…大さじ1

だし汁…1カップ

<えび>

えび…10本

酒…大さじ1

塩…少々

<れんこん>

れんこん…120g

砂糖…30g

塩…2g

酢…40cc

<その他>

あさりしぐれ…適宜

菜の花…適宜

さやえんどう…適宜



作り方

1. 炊き立てのご飯8合に【A】を混ぜ、冷ます。

2. 7種の具材を準備する。

①豆腐そぼろ：堅豆腐を手で崩し、白醤油・味醂・おろし生姜と一緒に炒る。

②しいたけ：水戻しして千切りにし、戻し汁・砂糖・白醤油で煮切る。

③卵：溶き卵に砂糖・塩を入れ薄焼き卵を作り、千切りにする。

④でんぶ：たらは骨と皮をとり、フードプロセッサーでそぼろ状にし、砂糖・塩・酒・食紅・だし汁とかき混ぜながら炒る。

⑤にんじん：千切りにして砂糖・白醤油・だし汁で煮る。

⑥えび：串を打ち形を整え、酒と塩でさっと煮る。

⑦れんこん：花形の薄切りで茹で、熱いうちに砂糖・塩・酢につける。

3. 型箱に1を詰め、2・あさりしぐれ・茹でた菜の花・さやえんどうを彩り良く带状にのせ、最後に押す。

～ワンポイントアドバイス～

木箱のないご家庭は、牛乳パックを加工して代用できます。

おすすめ商品

たっぷり産量が買況「湯葉寄せとうふ」

大豆本来の甘みと旨みをしっかり引き立たせたやわらかく濃厚な寄せ豆腐に、一枚一枚丁寧に引き上げた繊細な湯葉をたっぷり混ぜ込み、贅沢なお豆腐を作りました。なめらかなお豆腐と湯葉の、食感の違いも楽しめる逸品。国産大豆100%の豆腐と湯葉を使用した自慢のお豆腐です。

濃厚な風味が特徴のお豆腐ですので、まずは一口、何もかけずにお召し上がりください。その大豆の甘みに驚かれると思います。その後、わさびや大葉などお好みの薬味と醤油をかけてどうぞ。冷やっこはもちろん、温やっこ、チーズをかけてオープンにかけグラタン風などのアレンジも絶品です。

(しお)



湯葉寄せとうふ
300円+税

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

このレシピで
おからの
食物繊維量
約21g



ふんわりの甘い香りがたまらない
豆乳とおからの
しっとりバナナマフィン

材料(5個分)

・豆乳…150cc・バター…50g・砂糖…50g・卵…1個・バナナ…1本
A(おからパウダー…50g・薄力粉…50g・ベーキングパウダー…小さじ2)

作り方

1. バターは常温に戻しよく練り、砂糖を3回に分けて入れ混ぜる。
2. 1に卵を少量ずつ混ぜ、豆乳、振ったAを順に加え、よく混ぜる。
3. バナナを数切れ残し、フォークでつぶして生地に混ぜる
4. マフィン型に入れ、残しておいたバナナをのせ、180℃のオーブンで12～15分焼く。

湯葉寄せとうふ



湯葉がたっぷり
やわらかい豆腐

- 1枚につき各4まで
- 他の割引との併用不可
- 値引き品・特売品を除く
- 本体価格より優引
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・くうびひろば店を除く

¥50
OFF

山芋絹あげ



口当たりなめらかな
生揚げです

- 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
- 本体価格より優引
- 弊社直営店のみ利用可能
- メグリア店・くうびひろば店を除く

¥30
OFF

愛知県東や岐阜県の地域では、昔から親戚が集まる時やハレの日の御祝い事には「押し寿司」が食べられてきました。色とりどりの食材で彩られる押し寿司は、祝いの席にふさわしい料理。嫁入り道具として箱寿司の道具を持ってくる風習もあったようです。倉庫の中に、木箱が眠っているご家庭もあるのでは。

見て
食べる
「押し寿司」
「馳走」

彩り良く、箱に敷き詰められた酢飯に具を並べていきます。同じ食材を使っても、並べる人次第で表情の異なった箱寿司になるのが面白い。押し時間は二時間以上。食材と酢飯をなじませます。ここで、じっくりと待つことが大切。蓋をあけるときは、自然と笑顔になる瞬間です。

箱寿司は具材さえ揃えば、簡単に出来ます。最大五段まで一度に押し出すことができるので、親戚が何人集まっても大丈夫。押し時間を待つ間に、他のおもてなし料理を支援できます。昔の人の知恵は本当に無駄なく考えられています。きちんと受け継いでいきたいものです。(こま)



やわらかな湯葉とうふに春を添えて

菜花のおぼろ煮

材料(2人分)

・湯葉寄せとうふ…300g・菜の花…1束・だし汁…1カップ
・白だし…大さじ2・みりん…大さじ1・水溶きかたくり粉…適量

作り方

1. 菜の花は軽く下茹でする。
2. 白だし・みりんをだし汁に加え、菜の花と一緒にひと煮立ち。菜花を器に盛る。
3. 鍋のだし汁に湯葉寄せとうふを加え、軽く崩して加熱し、豆腐を2の上に盛る。

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4/7(土)・8(日)
毎月12日は「一ツの日」! 次回4/12(木)

便利なお取り寄せは… **おとうふ工房 楽天** **検索**

