



あんなに咲いていた桜もすっかり葉桜になっていきます。田んぼの麦も一斉に草丈を伸ばしています。会社のシンボルツリーの櫟の木も新緑で覆われています。全ての生き物がイキイキと活動する二四節季の「清浄明潔」の言葉通りです。実に気持ちの良い時期であります。

我社にも真新しいスーツ姿の一年生がやってきました。彼らのリクルートスーツの背中に緊張と夢の文字が浮かんでいます。自分の三十余年前を思い出すと甘酸っぱくほろ苦い記憶が蘇ります。当時の一年生は、紺のスリーピーススーツでグレースーツは一般的なおじさんでした。サラリーマンをドブネズミ族と揶揄れた時代でもあります。

丁度バブルで、「黄色と黒は勇気の印、二十四時間戦えますか」と謳歌していた日本は、良い意味で総ブラック企業だったかもしれない。そんな宴が終わって、二十余年したら今度は働き方改革です。勘違いの自己中心的改革にならないようにと思います。若い社員に本当の「清浄明潔」をちゃんと伝えることが必要だと老練心ながら思います。(一ん)

二〇一八年四月六日  
第四十六号(毎月二回発行)  
発行元 (株)おとうふ工房いしかわ



春の味覚

少し減塩

新物の便りが続々と届きだす春  
みずみずしい春キャベツに  
しっとり柔らかな新じゃがが  
旬を迎えるあさは濃厚で旨みたっぷり  
ひとつひとつを味わいながら  
今日も自然に感謝、いただきます(こま)

あさりの旨味出汁を味わう

### ほろほろ木綿豆腐とあさり赤だし

- 材料(4人分)
- ・木綿豆腐…1丁
  - ・水…600ml
  - ・あさり…24個
  - ・赤味噌…32g
  - ・葉ねぎ…少々



作り方

1. あさりを水から茹で、貝が開いたら椀にとり出す。
2. 木綿豆腐をざっくり手で崩し加え、赤味噌を溶かし入れる。
3. 葉ねぎを散らす。

#### ■減塩アドバイス

1日に摂取する塩分は約7gまでが目安です。赤味噌たっぷりのおいしい汁物は塩分に要注意！あさりから出る旨みを活かして味噌を控え、塩分を抑えましょう。

素材の味を活かした  
シンプルな味付け

### 春キャベツと鮭と油揚げの蒸し煮

- 材料(2人分)
- ・油揚げ…1/2枚
  - ・春キャベツ…大3枚
  - ・塩…小さじ1/4
  - ・甘塩鮭…2切れ
  - ・酒…大さじ2



作り方

1. 春キャベツは大きめに、油揚げは食べやすく切る。
2. フライパンに1を広げて塩をふり、その上に一口大に切った鮭をのせ、酒をふりかける。
3. 蓋をして中火から弱火にかけ、蒸し煮にする。

皮ごと無駄なくいただきます

### 新じゃがの昆布茶和え

- 材料(2人分)
- ・新じゃがいも(子芋)…4~6個
  - ・オリーブ油…大さじ1
  - ・ガーリックパウダー…少々
  - ・昆布茶…小さじ1



作り方

1. じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま茹でる。  
※下茹では電子レンジでも可
2. オリーブ油・ガーリックパウダーで炒め、昆布茶をふる。





さっぱり豆腐クリームで食べやすい

## 米粉パンケーキ いちご添え

材料(2人分)

- ・米粉…40g・大豆粉…30g・砂糖…20g・豆乳…100cc
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2・いちご…6個・キウイ…1/2個
- 【豆腐クリーム】・絹豆腐…1/4丁・はちみつ…小さじ2

作り方

1. 米粉・大豆粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダーを混ぜ、生地を作る。
2. フライパンで蓋をしながら両面を焼く。
3. 水気を切った絹豆腐とはちみつをミキサーにかけて豆腐クリームを作る
4. 2と3を盛り付け、食べやすく切った果物を添える。

**お料理上手は  
段取り上手**

一日二十四時間。限られた時間の中で、家事をしたいのが本望ですよね。今では、便利な商品や道具がたくさん世に出ています。今あるもので「工夫」はできるもの。表面のレシピで紹介している「春キャベツと鮭と油揚げの蒸し煮」は、「素材選び」と「無水調理風」がポイントです。

まず、素材は甘塩鮭を選ぶことで、下味があつて生臭くない。下処理要らずなものを選ぶ。そして、春キャベツにはフレッシュな水分がたっぷり含まれているので、加水しなくても、野菜

の水分で充分調理ができます。また、水分を減らすことで、調味料を減らすことが可能。減塩もできます。もともと甘塩鮭の塩分も活用でき、動物性のもので従来の脂もあるので、油分カットも可能。まさに素材選びと加工方法を上手に段取りしたメニューになっています。

無水調理は今流行の専用の調理器具を使わなければ、できないイメージがありますが、「風(ふう)」だったら、家庭にあるテフロン加工の器具で充分です。プロの料理人と違って、家庭料理は家にあるもので仕上げてください。継続できる工夫。暮らしの知恵袋は永遠に、わたしたちの味方ですね。(はら)

1/2日分の野菜を食べる

## 4月のサラダ



- April Salad -

## ウドとパリパリ湯葉

材料(1人分)

- ・葉野菜…合わせて75g(レタス・ベビーリーフ)・ウド…50g
- ・にんじん…50g・お刺身ゆば…1/2パック

【ポン酢ドレッシング】すだちたまり…70g・水…30g・粉寒天…0.5g

作り方

1. 葉野菜は食べやすい大きさにちぎる。
2. ウドは4cm長さに切り、厚く皮をむき、短冊切りにして酢水にさらす。にんじんはピーラーで薄く切り、塩少々をふる。
3. 湯葉は油できつね色になるまで揚げる。
4. ドレッシングは鍋に【ポン酢ドレッシング】の調味料を混ぜ、沸騰させてから火からおろして冷ます。固まったら崩す。
5. 1・2・3を彩りよく盛り付け、4をかける。

## おすすめ商品

### 肉厚ジューシーふくら 「肉厚油あげ」

国産大豆100%使用し、にがりで寄せた豆腐生地を香ばしくじっくり揚げた大豆の旨みたっぷりの肉厚油揚げ。圧搾一番絞りの菜種油でふくらと揚げています。

揚げ油にもこだわって作っているおとうふ工房いしかわの油揚げは、油抜き不要です。薄く醤油を塗り、軽く炙れば、おつまみに最適。香ばしい香りと大豆の旨みが口いっぱい広がります。他にも肉みそなどお好みの具材を挟み、表面をカリッと焼けば、立派なおかずに変身です。味しみが良く、きめも細かく柔らかいので、煮物にもよく合う。意外と便利なニクイやつ。お気に入りの食べ方でじっくりと味わってくださいね。

(しお)



一丁入魂 肉厚油あげ  
250円+税

有効期限  
4/6(金)~4/19(木)

### 豆腐百珍 絹こし仕立てのなめらか 揚げ出し豆腐



電子レンジ可

¥50  
OFF

- 1枚につき4P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  
4/6(金)~4/19(木)

### お刺身ゆば



丁寧に引き上げた  
シート状の湯葉

¥30  
OFF

- 1枚につき4P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

## 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「トーフの日」! 次回4/12(木)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

