



燕の鳴き声を聞く季節となり、田んぼには水が張られて来ました。代かきをした田んぼの水は、まるでカフェオレ色で未だ生命の息吹を感じません。ここに早苗が植えられ、と、徐々に水が透み、藻や雑草などが芽を出してきます。やがて昆虫や蛙が飛び回るようになり、自然の叡智が育まれます。これって、すごいことですよ。昔、生物で習ったパスツールの実験を思い出します。

中世の頃は、生物は自然発生するという説が強くてこれを論破するために「白鳥の首のフラスコ」を作りました。これは有機溶液が入ったフラスコを加熱処理した後、口を空洞にしたまま長く白鳥のように溶解して伸ばしたものを放置します。それでも液は腐らないという事は、生物は自然発生しないという証明です。今では、当たり前で社内で腐敗の原理を説明する時によく使います。昔から生命の発生や成長は、生きるための術として関心があったんでしょうね。

「穀雨」という二十四節季も暖かくなって降雨が成長に必要なということを古人達もよく知っていたんでしょうね。この時期の雨露にぬれた小麦の若葉も若々しくて気持ちがいい風景です。収穫が楽しみです。(こん)



春の恵みたっぷり

新緑 昼ごはん

春を告げる 旬ものの緑
キャベツやグリーンピース
山菜も寒い冬を越え
今年も彩りよく育ちました
甘みをたっぷり蓄えたなら
恵みに感謝していただきます



野菜とおからパウダーでヘルシーなのに満腹感UP!

春キャベツたっぷりメンチカツ

- 材料(8個分)
- ・おからパウダー...大さじ2
 - ・春キャベツ...100g
 - ・たまねぎ...50g
 - ・塩...小さじ1/2
 - ・合い挽き肉...200g
 - ・酒...大さじ1
 - ・胡椒...少々
 - ・小麦粉...適量
 - ・卵...適量
 - ・パン粉...適量
 - ・揚げ油...適量

- 作り方
1. キャベツ・たまねぎを粗みじん切りにして塩を加え混ぜる。
 - 2.1におからパウダーを入れ、水気を吸わせ、合い挽き肉を加え混ぜる。
 3. 酒・こしょうを加えさらによく混ぜ8個に丸める。
 4. 小麦粉・卵・パン粉で衣をつけ低温の油でゆっくり揚げる。

味醂を使って甘さ控えめ素材の味を活かす

春の煮物

- 材料(2~4人分)
- ・厚揚げ...1枚
 - ・たけのこ...小1本
 - ・ふき...1本
- 【A】
- ・だし汁...1.5カップ
 - ・醤油...大さじ2
 - ・味醂...大さじ2
 - ・酒...大さじ1
 - ・かつおぶし...小1パック

- 作り方
1. たけのこ・ふきはそれぞれ下茹でして、皮・筋を除き水にさらす。
 2. 厚揚げは食べやすく切る。
 - 3.1・2を【A】で煮て、煮汁が少し残る程度に煮詰め、かつおぶしを混ぜる。

色鮮やかに彩る緑が春を感じさせます

グリーンピースごはん

- 材料(2人分)
- ・米...1カップ
 - ・水...1.2カップ
 - ・酒...大さじ1/2
 - ・塩...少々
 - ・グリーンピース...大さじ3

- 作り方
1. 米は洗って水加減をし、酒・塩を加える
 2. グリーンピースをのせて、炊飯する。

【ワンポイントアドバイス】
豆と米を一緒に炊きこむことで豆の風味でごはんが一層おいしくなりますよ

健康おから生活

大さじ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



もちり美味し満腹感もUP!
おからパンケーキ

- 材料(2人分)
おからパウダー…50g・ホットケーキミックス…100g・卵…1個
豆乳…200cc・バター、シロップ、ナッツ類、ドライフルーツ等…適宜
作り方
1. ホットケーキミックスにおからパウダーと卵、豆乳を加えて良く混ぜる。
2. フライパンにバターを溶かし、①を流し入れ両面じっくりと焼き、完成。
3. お好みナッツやドライフルーツを盛り付け、シロップをかけてどうぞ。

※オープンがない場合はレンジで10分前後加熱し、最後にトースターで表面をこんがり焼き上げる。

ふっくらやさしいがんもの味わい



がんもの卵とじ

- 材料(2人分)
がんも…6個・さやえんどう…80g・だし汁…2カップ・卵…4個
【A】白だし…大さじ2・みりん…大さじ2・塩…少々
作り方
1. さやえんどうの筋を除く。
2. だし汁に半分に切ったがんもを入れ、軽く煮る。
3. 2に【A】と1を加え、火が通ったら割りほぐした卵でとじる。

豆と暮らす生活

「豆も出世する」

「さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆」、この三つがどう違うか分かりますか。実は、全て同じ植物からできているんです。成長過程や、食べられる部分によって名前が変わっていきます。何だか出世魚みたいですね。一番若いのが、さやえんどう(きぬさや)。黄緑色でシャキシャキとした食感で、さやごと食べます。次に、グリーンピース。癖のある青臭い味で、小さいお子様には嫌いな方も多いため、少し長めに茹でると、青臭さが和らぐそうですよ。最後に、成熟した状

態がえんどう豆。一番色も濃く、癖の少ない味が食べやすいです。このような成長過程によって名前の変わる植物は、私たちの身近な所にもまだまだ存在しています。例えば、豆腐を作る原料となる「大豆」。夏のおつまみに最適な「枝豆」と同じ植物というところをご存知でしょうか。風味も固さも色合いも全て異なるこの二つ。お豆腐教室に来て下さる子供たちに説明すると、本当に驚いた表情で熱心に聞いてくれます。成熟具合によりまったく違う顔を見せてくれる豆は、非常に興味深い植物だと改めて感じます。豆の魅力またひとつ発見です。(こま)

おすすめ商品

まるでお好み焼き!? 「キャベツがんも」

直径約10センチの大きながんもには、国産キャベツがたっぷり入っています。そこにかつお節・山芋・青のり・紅しょうがをアクセントにお好み焼き風に仕上げました。しっとり仕上げなので、そのままでも美味しくお弁当向き。500Wの電子レンジで約2分温めて、お好みソースやマヨネーズ、かつお節などをかけていただきますと、よりお好み焼き風に! 一層美味しくお召し上がりいただけます。

野菜たっぷり、新しいがんもどきの食べ方を是非試してみてください。(こま)



キャベツがんも

140円+税

※店頭ではバラ販売となります

有効期限
4/20(金)～5/3(木)

だしたまり すだちたまり



豆腐のために作った
こだわりのタレ

¥30
OFF

- 1枚につき4本まで
- 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
4/20(金)～5/3(木)

豆腐百珍 四川風花椒 麻婆豆腐



ピリ辛花椒が旨い
本格派麻婆

¥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

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/



お徳がいっぱい イベント情報
毎月第1土・日は「まめの市」! 次回5/5(土)・6(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回5/12(土)

5/5(土)は大創業祭!!

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

