



街路樹や生垣のつつじが白に赤紫にピンク
ときれいに咲き誇っています。我社のつっ
じも赤紫の花がいっぱいです。つつじは、皐
月と違つて一気に花が咲いて葉っぱを飲み込
んでしまうほどの生命力が素敵です。桜から
藤、そしてつつじと花が咲き進んでいくのも
四季のある日本の楽しみです。

周りの小麦畑も春先には、牧草のようだつ
た小麦も気温と共にぐんぐんと背を伸ばし、
穂が出始めました。この穂の先についている
白いのが、「小麦の花」です。小麦のような
被子植物は自家受粉なので虫を呼び寄せる必
要もないので、カラフルな花びらの無い地味
な姿です。緑の絨毯の畑ですが、あと一ヶ月
もすれば黄金色に輝き収穫の時期です。

麦の茎は中がストロー状の空洞になってい
て丈夫なので麦藁帽子やストローハットなん
かにも加工されます。このしっかりした茎の
おかげで、麦畑に風が吹くとその痕跡が波の
ようになって美しい風景です。青い空と薫風
にたなびく赤や黒の鯉のぼりと波打つ麦畑の
グリーン、この時期の田園風景は、生命感溢
れる本当に気持ちのいい季節です。そんなか
で、うーんと両手を広げて伸びをすれば元氣
一発です。

(らん)

二〇一八年五月四日
第四十八号(毎月二回発行)
発行元 株式会社まめとくらし



旬を味わう

旬の日 昼ごはん

芽吹き季節を感じる 筍、新ごぼう、
みずみずしくて やわらかな
春だけの味わいをいただきます
豆干絲で賢く糖質制限
旬を楽しむ私にやさしいお昼ごはん

(しお)



一日の野菜必要量
1/3 が摂取できる!

グルテンフリーの豆干絲を使ってヘルシーに
たっぷり野菜の中華焼きそば

材料 (2人分)
トーカーナー

- ・豆干絲 250g …1 袋
- ・油揚げ …2/3 枚
- ・豚バラ肉 …60g
- ・油 …小さじ 2
- ・うずら卵 (茹で) …4 個
- ・片栗粉 …大さじ 1・1/2
- ・さやえんどう …6 枚

- 【A】
- ・キャベツ …100g
 - ・にんじん …20g
 - ・たまねぎ …40g
 - ・たけのこ …40g
- 【B】
- ・中華だしの素 …小さじ 1
 - ・酒 …小さじ 2
 - ・砂糖 …小さじ 1
 - ・しょうゆ …小さじ 2
 - ・水 …140cc

さっと炒めた新ごぼうの風味を楽しむ

新ごぼうの温奴



材料 (2人分)

- 豆腐 …1/2 丁、新ごぼう …1/2 本
- ごま油 …大さじ 1、塩・こしょう …適量

作り方

1. 新ごぼうはたわしで洗い、ピーラーで薄くさがきにし、水にさらす。
2. 1をごま油で炒め、塩・こしょうをふる。
3. 豆腐を器に盛りレンジで温め、2をのせる。

作り方

1. 油揚げ・豚バラ肉を大き目の短冊切り、【A】は食べやすい大きさに切る。
 2. 油で1を炒め、調味料【B】・うずら卵を加えて少し煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 3. 豆干絲を調味水とお湯を入れたボウルに入れてほぐし、レンジで3分加熱。
- 4.2 に下茹でしたさやえんどうを入れ、豆干絲にかける。

さらにアレンジ♪
ご飯の上へのせれば
中華飯にも!!



豆と暮らす生活

第二回

―五月の豆―

「五月豆」と呼ばれる豆をご存知でしょうか。その名の通り五月に収穫される代表的な豆で、「そらまめ」のことを指します。「空豆」「蚕豆」とも呼ばれる「そらまめ」は一年中食べられるわけではなく、季節性の高い野菜で出る時期は五〜六月と短め。大ぶりのさやと実には独特の存在感があり香り豊かで味も濃厚、ホクホクとした食感が美しく初夏の味とも言われます。

塩茹でするだけでも立派なおつまみになります。バーベキューを五月にするのであれば、是非とも炭火でさやごと炙ったそらまめをオススメします。より甘く・濃厚で・香り高いそらまめを味わうことができます。一年の内でもこの時期にしか食べられない味ですので、是非とも採れたてを楽しみたいですね。

そらまめはさやが大きくお子様でも簡単に扱えるので、一緒に調理するのに最適。自分で剥いたそらまめは、一層美味しく感じます。あの加熱前の青い香りと共に、思い出の一つに残るはずです。(こま)

1/2 日分の野菜を食べる

5月のサラダ



材料 (1人分)

サラダ豆腐…1/3 丁、空豆…10 個、あさり…10 個、葉野菜…合わせて 100g (レタス・クレソン)、白ワイン…大さじ 1、オリーブオイル…小さじ 2、粗挽き胡椒…少々、白胡麻 塩むすび…小 3 個

作り方

1. レタスとクレソンを食べやすく切る。
2. 空豆をさやから出して、薄皮ごと茹でる。
3. あさりを鍋に入れ、白ワインをふり、フタをして殻が開くまで加熱する。あさりを取り出し、残りの汁にオリーブオイルと胡椒を加え、ドレッシングを作る。
4. サラダ豆腐は手で崩し、全ての具材を器に盛りつけ、ドレッシングを和えれば完成。主食のおにぎりは、白胡麻と塩を適量混ぜ、俵型に握り、海苔を巻く。

おすすめ商品

つるとなめらか食感「絹生揚げ」

国産大豆 100% の滑らかな絹ごし豆腐を遺伝子組換えでない菜種油でしっかりと揚げた、絹生揚げです。木綿豆腐の生揚げには無い、滑らかな舌触り、美味しさをそのまま生かして作りました。

調理方法は、トースターやフライパンで焼き、薬味とお醤油で。カリッと香ばしい皮と、絹生揚げ独自のつるとした食感が楽しめるシンプルな食べ方が一番オススメ。

他にも、定番の煮物、炒め物、和え物の具としても美味しくお召し上がり頂けます。いずれも素材の味を生かした食べ方が絹生揚げの良さが生きるのです、是非お試しあれ。



日本の地大豆 絹生揚げ
128 円 + 税

簡単常備菜クッキング

生揚げのナムル



オススメは絹生揚げ!!

材料 (2人分)

生揚げ…1/2 枚、豆もやし…1/4 袋
塩・胡椒…適量、ごま油…小さじ 2

作り方

1. 豆もやしは、水から 5〜6 分茹でる。
2. 食べやすく切った生揚げを加えて、火を通して、ザルにあける。
3. 熱いうちに塩・胡椒、ごま油で和える。

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/>



お得意がいっぱい 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



有効期限 5/4 (金) ~ 5/17 (木)

汲み上げ湯葉



お刺身湯葉に豆乳もプラス濃厚な味わい

- 1 枚につき 4 パックまで
- 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

¥50 OFF

有効期限 5/4 (金) ~ 5/17 (木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ 焼きとうふ



通常の豆腐より日持ちがするのでストックにも便利

- 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

¥30 OFF