

田んぼに水が張られ吹き抜ける風が心地よい季節です。まだ植えられたばかりの早苗が弱々しくも健気に風に身を揺らしています。晴れた早朝や夕暮れの頃、風が凜いだ時、鏡のように水面が空を映します。変わりゆく空色が田んぼに溶け込んでいく様は、この時期ならではの美しい水のある情景です。

南三河に住む者にとって、もうひとつの身近にある水のある風景は、海です。半島に囲まれた穏やかな三河湾は、美味しいものが沢山採れる場所でもあります。筍に飽きてきた頃から食卓にあがるのがアサリです。

私の子供時分は、未だ碧南の海が干拓される前で、潮干狩りでにぎわいました。私も親父が持つ竹箕に載せられて海岸に降りたというのを記憶しています。黄緑色のミゼットとの断片的な初夏の思い出です。ただアサリは砂が入っていたり、殻があつて子どもにとって好きなものではなかったです。ただ娯楽も多くなかった時代に、野良仕事の合間に家族で出掛けたことが嬉しくて覚えているのでしよう。遠い思い出がふとしたことで蘇り、美化されて郷愁の思いにかられる今日この頃。でもアサリの酒蒸しで一杯という現実の欲望も忘れません。

(らん)

二〇一八年五月十八日
第四十九号 (毎月二回発行)
発行元 (株)おとうふ工房いしかわ

祝!!
3年目



初夏を味方に

味わう野菜と豆腐



一足早い夏野菜のビタミンカラー
モリモリ食べて

夏の訪れを楽しみつつ

何よりの元気の源は

みんなで囲む笑顔の食卓

美味しい表情は何よりのごちそう

まるごと味わう初夏のお昼ごはん

(ま)

カラフルな野菜からも元気になれる

豆腐と野菜の揚げ浸し

材料 (4人分)

- ・豆腐…1丁
- ・なす…2本
- ・しし唐…8本
- ・オクラ…4本
- ・ミニトマト…4個
- ・かぼちゃ…1/6個
- ・パプリカ (赤・黄) …各 1/2個
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- 【A】・かつおだし…2カップ
- ・しょうゆ…1/2カップ
- ・みりん…1/2カップ
- ・砂糖…大さじ1



作り方

1. 豆腐と野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 野菜を素揚げにする。
豆腐は片栗粉をまぶしてから揚げる。
3. 【A】を合わせて浸し用の汁をつくり、揚げた野菜・豆腐を入れ、浸す。

アクセントに肉味噌をつけて

ぱりぱり油揚げとたたき長芋

材料 (4人分)

- ・一丁入魂 肉厚油揚げ…2枚
- ・長芋…20cm
- ・豚ミンチ…100g
- ・白ねぎ…10cm
- ・合わせ味噌…50g
- ・酒…大さじ1



作り方

1. 肉厚油揚げはフライパンできつね色になるまで焼き、短冊切りに。
長芋は皮をむいて麺棒でたたく。
2. 豚ミンチとみじん切りした白ねぎを炒め、合わせ味噌と酒を混ぜて肉味噌をつくる。
3. 器に1を盛り、2を添える。



ごま香る優しい味わい

豆乳ごま汁うどん

材料 (4人分)

- ・うどん…4人分
- ・かつおだし…3カップ
- ・豆乳…2カップ
- ・塩…小さじ2
- ・すりごま…大さじ8
- ・パクチー…適量

作り方

1. うどんを茹でる。かつおだしに塩を入れ、うどんを入れ温める。
2. 豆乳を入れ、少し温めたら器に盛る。最後にすりごまをかけ、お好みでパクチーを添える。



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



精進料理と豆

日本の伝統的な料理形式のひとつ、「精進料理」。「不殺生戒」を原則とする仏教の教えにより肉や魚を一切使わず、穀物・野菜・豆類などの食材だけでつくられた料理を指します。野菜中心の精進料理にとって、栄養価が高く、貴重なたんばく源となったのが大豆。大豆は生食が困難なため、風味を向上させ長期保存し、食べる者を飽きさせない、といった目的も含めて味噌・醤油・豆乳・湯葉・豆腐・油揚げ・がんもどき・納豆などに加工する技術は、精進料理の考えから発達したと言われています。

卵一個でポリウムアップ!

朝オムレツ

このレシピで
おからの
食物繊維量
約2.5g



材料(2人分)
おからパウダー…大きじ2・豆乳…大きじ4・卵…2個・塩・胡椒…少々・
ロースハム…2枚・油…適宜

作り方

- ①おからパウダーと豆乳を混ぜる。
- ②卵を割りほぐし、①とハムのみじん切り、塩・胡椒で味を調える
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れ、手早く木の葉型に焼き完成。



植物性の食材を使い、見た目や食感を動物性の食材に似せた「もどき料理」は、肉や魚の代用品として生まれました。代表的ながんもどきの他にも、豆腐を鰻の蒲焼きに見立てた料理も今からの時期おすすめです。もめん豆腐とれんこんを混ぜ、のりを付けてこんがり焼き、甘辛いたれをからめて作る、簡単でヘルシーなもどき料理です。こうした大豆を活用した多くの日常食は日本のお坊さんたちの精進料理から始まったものと考えられ、少し敷居の高く感じる精進の世界が、もう少し身近に感じられると思います。体にもやさしい精進料理を日々の食生活に取り入れていきませんか。(しお)

さっぱりマリネ風



枝豆とミニトマトの塩奴

材料(2人分)
絹豆腐…200g、枝豆…50g、新玉ねぎ…1/2個、ミニトマト…10～15個、塩…小さじ2/3、オリーブオイル…大きじ1

- 作り方
1. 枝豆は茹で、房から出しておく。
 2. 玉ねぎは角切りにし、水にさらす。
 3. ミニトマトを1/2カットし、1,2を加え、塩とオリーブオイルで合え、絹豆腐に添える。

おすすめ商品

ふわっと風味広がる「揚げ出し豆腐」

木綿豆腐を食べやすいように一口サイズにカットし、菜種油でカリッと揚げ出し豆腐に仕上げました。絹豆腐でなく木綿豆腐を使うことで、木綿特有のもっちりとした食感と濃厚な大豆の風味を味わうことができます。

調理方法はいたって簡単。添付の特製タレをかけ、電子レンジで3分温めるだけ。とろみをついた衣がタレと良く絡まり、口の中いっぱいにはしゃみ風味が広がります。お好みで薬味をかけておかずとしても、お酒のおつまみとしてもよし。扱いやすい一口サイズですので、煮物や炒め物の具にも大活躍。日々の食卓を豊かにする逸品、是非ご賞味あれ。(まつ)



豆腐百珍 木綿仕立ての
もっちり揚げ出し豆腐

278円+税

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/>

おながいっばい イベント情報

毎月第1土・日は「まめの市」! 次回6/2(土)・3(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回6/12(火)

便利なお取り寄せは… おとうふ工房 楽天

検索



有効期限 5/18(金)～5/31(木)

豆腐百珍 木綿仕立ての もっちり揚げ出し豆腐



電子レンジで
手軽に一品
¥50 OFF

- 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

有効期限 5/18(金)～5/31(木)

きらず揚げ レモン味



さわやかな酸味の
夏限定味

¥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