

まめぞう通信

不思議なのですが丁度今頃を麦秋と呼びます。俳句の季語では、夏なんです。会社の周りの小麦畑は、まっ黄色に染まって、収穫の時を待っています。一方の水田は、田植えが終わわり早苗たちが風にたなびいています。愛知県の三河地方では、こうした麦と米の共生が見える時期でもあります。この時期を芒種と呼び、この芒(のぎ)とは、小麦とか稲のように実がなる針状のものです。米の種を植える季節という意味で芒種といえます。

愛知の小麦は、きぬあかりで、きらず揚げやドーナツの原料になります。主にうどん用に使われるので需要者も多く、反収も高いので農家さんにはうれしい品種です。かつてこの安城界隈では、某大手ビール工場が、名古屋にあった時代は二条大麦(ビール麦)を作っていました。収穫が、小麦より一週間早いです。この後に麦を蒔くことも出来たそうです。他にも麦茶になる六条大麦もあり、今当店のレストランで使っているモチ麦も大麦の一種です。最近では、βグルカンで効能が評価されるなど、一昔前までの厄介者だった国産麦が嘘のようです。自給率向上のために国産麦を食べよう!

(こん)

二〇一八年六月一日
第五十号(毎月二回発行)
発行元 ㈱おとろふ工房いしかわ



聖とうふ de 酢豚



50号発行記念レシピ

度々登場する「聖とうふ」は、

工夫次第でどんな料理にも変身します。

これぞ現代版 豆腐百珍。

この豆腐で今回は酢豚を作ってみました。

食べごたえあるメイン

聖とうふ de 酢豚 (甘酢味)

材料 (4人分)

- (A) ・聖とうふ…1丁
・塩コショウ…少々
・にんにくパウダー…少々
・片栗粉…大さじ2~4
・揚げ油…適宜
・パア助赤・黄…各1/2個
・ピーマン…2個
・たまねぎ…1個
・油…大さじ2
・おろしにんにく…小さじ1
- (B) ・黒酢…大さじ5
・醤油…大さじ2
・酒…大さじ2
・砂糖…小さじ4
・中華だし…小さじ1
・水…大さじ8
・片栗粉…大さじ2

作り方

1. 聖とうふを食べやすい大きさにちぎり、(A)で味をつけて片栗粉をまぶし油で揚げます。
2. 野菜を食べやすく切り、油でさっと揚げる。
3. 油、にんにくを火にかけて香りが出たら野菜と合わせた(B)を加え、1と絡める。

簡単アレンジ♪

具材をねぎ・ピーマンに替えて、赤とうがらしと炒め、酢…大さじ4、砂糖…小さじ4、醤油…小さじ2、塩…小さじ1、酒…大さじ2、片栗粉…大さじ1の調味料と絡めたら、ピリ辛味に!

お弁当のおかずにも最適

アスパラの油揚げ巻き

材料 (4人分)

- ・アスパラ…4本
- ・油揚げ…2枚
- ・塩・こしょう…適宜
- ・酒…大さじ2
- ・ミニトマト…8個

作り方

1. アスパラを茹でる。油揚げで巻き楊枝で留める。
2. トマトと一緒にフライパンで表面がカリッとするまで焼く。
3. 塩・こしょう・酒で味を調え、トマトといっしょに器に盛りつける。

あさりと油揚げのスープ

材料 (4人分)

- ・あさり(殻付)…300g
- ・水…400cc
- ・チンゲン菜…1株
- ・油揚げ…1枚
- ・しょうゆ…少々
- ・酒…大さじ2
- ・こしょう…少々

作り方

1. 殻をこすり洗ったあさを鍋に入れ、水から加熱する。
2. 殻が開いたものから器に取り出し、チンゲン菜と油揚げを加えて煮る。
3. 味を調え、あさりの入った器に盛りつける。

1/2日分の野菜を食べる
6月のサラダ



-JuneSalad-
個々の野菜を堪能 4色サラダ

材料 (1人分)

切り干し大根(乾燥)…15g、きゅうり…1/3本(35g)、にんじん…35g、塩・胡椒・オリーブオイル…各少々、お刺身ゆば…1/3P、お刺身わかめ…20g、柚子胡椒・醤油…少々、くるみ…適量
[A] はちみつ漬梅干し…1個(たたく)、酢…大さじ1、砂糖…5g、塩…小さじ1/4

作り方

1. 切り干し大根をたっぷりの水で戻して水気を切り、[A]の調味液で和える。
2. きゅうりは細切りにして塩少々で味をつける。
3. にんじんは千切りにして塩・胡椒・オリーブオイルで和える。
4. 湯葉を食べやすく切り、わかめ、柚子胡椒・醤油で和える。
5. 全てを皿に盛り付け、刻みくるみをにんじんのの上にかける。

まめとくらしの研究所が掲げるミッションとは



「三方よしを目指します」
豆をつくる人、売る人、そして食べる人。
三者が対等で、しあわせな暮らしが出来るものづくりや販売を考えます。

「地域のつながりや伝統を大切にします」
地域で長く培われてきた食べ物や食べ方は宝物です。豆に關する伝統的な食文化をひも解き、次の世代につないでいく方法を提案します。

「地球自給で考えます」
豆は世界中で食べられている食材です。異文化との交流や海外の取り組みも積極的に学び、取り入れていきます。

豆を通じてしあわせな暮らしを提案したい。そんな思いからはじまったわたしたちの研究所も早二年が経ちました。三河にある郷土食や仲良しのメーカーさんたちのさしすせその調味料、そして、食を手仕事することで見えてくる暮らしの豊かさ。

いつてもみなさんの日常に寄り添えるそんなテーマづくり。共に考えていける場所としていけたらと思います。(はらこ)

編集長より 50号記念を通じて
～レシピ監修のこと～

まめとくらしの研究所では、毎号「豆」をテーマにしたレシピを掲載しています。これらは、愛知文教女子短期大学教授の安藤京子先生と、管理栄養士の山本景子先生に監修いただきながら、わたしたちスタッフがあれやこれやと食べることを通じて笑顔になれることを考えています。二十四節気それぞれの旬の素材と豆腐と豆製品を使って美味しく手軽にできる数々のレシピや暮らしの知恵をみなさんにお届けできればと思います。(こま)

安藤先生よりメッセージ

大事に育てられた大豆から心を込めて作られた豆腐とその仲間たち。季節の食材、厳選された調味料とのコラボレーションで生まれるレシピは尽きません。

毎日の食事で手間をかけず体によさしい食生活を、特別な日にはみんなであっしょに楽しむ食卓のために、料理を楽しむ賢い時間の提案を心掛けています。試食の時に見せるスタッフの皆さんの幸せそうな笑顔も一緒にお届けできたら嬉しいです。



冷菓
豆乳水ようかん



見た目も涼やか
上品に冷茶と

材料 (2人分)

【水羊羹の材料】水…200cc、粉寒天…2g、粉寒天…2g、こしあん…120g【豆乳寒天の材料】水…120g、粉寒天…3g、砂糖…50g、豆乳…180g、アーモンドエッセンス…少々

作り方

1. 水に粉寒天を入れ火にかけて、沸騰したら砂糖を加えて溶かし、水羊羹はこしあん、豆乳寒天は豆乳・アーモンドエッセンスを加えて混ぜ、火からおろす。
2. それぞれを流し型にいれて冷やし固め、切り分け、お好みで青笹の上に交互に盛り付ける。

有効期限 6/1(金)～6/14(木)

ちゃんとちゃんと私のとうふ
堅とうふ



水切り不要
調味料も万全豆腐

●1枚につき4丁まで
●他の割引との併用不可
●賞味食品・特売品を除く
●本店舗より発行
●都立東雲店のみ利用可能
●メグリア店・うづひらば店を除く

¥50 OFF

有効期限 6/1(金)～6/14(木)

まめぞう豆乳1ℓ



濃厚なおとろい豆乳
の無調整豆乳です

●1枚につき4袋まで
●他の割引との併用不可
●賞味食品・特売品を除く
●本店舗より発行
●都立東雲店のみ利用可能
●メグリア店・うづひらば店を除く

¥30 OFF

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6/2(土)・3(日)
毎月12日は「1-7の日」! 次回6/12(火)

便利なお取り寄せは… おとうふ工房 検索

まめとくらしの研究所 <http://mametokurashi.jp/>

