



夏のハレの日 昼ごはん

庭の向日葵が元気に陽に向く
そんな夏の日に自分の身体にも栄養を
ちよつとおしゃれにベジ気分でスタミナ食
お豆腐は、夏バテの身体にもお肌にいい
精進料理って古くて新しいおいしい料理
ちよつとだけ自分だけのハレの日



レシピはウラ面にて紹介中

水無月一夏至

冬の頃なら当に真つ暗だった時間でもまだ
まだ明るいつ刻です。麦秋で黄金に染まった
田んぼもすっかり刈り取られ坊主頭のような
麦跡です。梅雨入りしたばかりの雨は、まだ
まだ優しいことが多くて陰気なじめじめとな
らない明るい雨です。小雨に濡れた赤や青い
紫陽花を水を沢山含んだ空気越しに見ること
でまるでスリガラスの世界。いわさきちひろ
さんの水彩画のような清澄な画風のように
す。彼女の作品で黄色い傘をさした長靴姿の
女の子の絵がお気に入りですが、明るい雰
気はこの時期に描かれたものでしょうね。

昔から梅雨時の紫陽花にはカタツムリです
が、最近では余り見かけなくなりました。
乾燥に弱いので、どうも都会化した住宅
環境が原因らしいです。我が家の洗面所には、
カタツムリクリームなるものが存在していま
す。あの粘液がお肌に良いということで韓国
のみならずヨーロッパでも古来から多用され
ていたそうです。元来は、傷薬ということ
で薬効はありそうですが、強烈なネーミングは
男子には理解しづらいですね。おじさんは、
でんでん虫と紫陽花のあるいわさき女史の世
界観の方が、やっぱりいいかな。

（りん）



素麺に合う イワシと豆腐のつまみ

大葉を千切り、玉ねぎをみじん切りにして旬のイワシ（ミンチ状）、堅豆腐と混ぜ合わせます。さらに塩コショウ・片栗粉・酒・隠し味にカレー粉を加え全体を練り、油で揚げて完成。こんがり揚げたら練り辛子をつけて頂くのがおすすめ。相性抜群です。

青梅シロップ煮の ゼリーがけ



青梅シロップ煮（作り方はコラム参考）のシロップに少量の粉寒天を加えて混ぜ、沸騰させて寒天を溶かし、冷やしてゆるめのゼリーを作ります。豆腐と青梅を盛り、ゼリーをかけて完成。ガラスの器に盛りつけ、冷茶を添えれば見た目も涼しい初夏にぴったりのデザートです。



ちょっとおしゃれにベジ気分の精進料理

豆腐蒲焼 ひつまぶし風

材料（2人分）

- ・ 堅とうふ…1/2丁
- ・ 蓮根…100g
- ・ 片栗粉…20g
- ・ 塩…少々
- ・ 焼き海苔…1/3枚 × 2枚
- ・ 青じそ…4枚
- ・ 油…適量
- ・ うなぎのタレ
- ・ 薬味
- ・ 小ねぎ・柚子胡椒・白胡麻・きざみ海苔…適量
- ・ 付け合せ カリモリ漬け、胡瓜浅漬け
- ・ 茶漬け用だし
- ・ 昆布出汁…400ml
- ・ 白だし…大さじ1

作り方

1. 味醂、醤油、酒、砂糖を混ぜ合わせ、煮きって、タレを作っておく。
2. 崩した堅とうふ、すりおろした蓮根をよく混ぜ、片栗粉と塩少々を良く混ぜ、生地を作る。
3. 焼き海苔と青じそに片栗粉を少々ふって、1. を伸ばす。
4. 油を熱したフライパンで、2. を両面焼き、1. のタレを絡め、香ばしさをだして焼き上げ、完成。

ポイント：生地となる蓮根はフードプロセッサーにかけ、堅とうふを使うことで水切り要らずで手間なく作れます。
ひつまぶし風食べ方：一杯目はそのまま、二杯目は薬味と共に、三杯目は出汁をかけてお茶漬けでどうぞ。



ひつまぶし風食べ方
一杯目はそのまま、
二杯目は薬味と、三杯目は
出汁をかけてお茶漬けで

涼を感じる彩りがきれい

茶そうめんの 冷し椀

材料（2人分）

- ・ 茶そうめん…80g
- ・ 海老…4尾
- ・ 茗荷…1個
- ・ おろし生姜…適量
- ・ だし…1.5カップ
- ・ 味醂…大さじ3
- ・ 白しょうゆ…大さじ2

作り方

1. 味醂を煮切り、だし、白しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、冷ます。
2. 麺を茹で、水にさらす。
3. 海老は茹でて殻を剥き、茗荷は千切りにして水にさらす。
4. 器に麺を盛り、3. をのせ、1. を注ぎ、おろし生姜を添える。



青梅のシロップ煮

愛知文教女子短大 安藤先生に聞きました

梅仕事と呼ばれるように、梅雨時は仕込みの季節。今回はシロップ煮の作り方のコツを伝授して頂きました。

「さっそく、作り方を教えてください。安藤先生 手間のかかる作業ですが、テレビでも見ながら楽しんで作ってくださいね。まず、青梅を優しく洗い水をとり、煮沸した縫い針で、40針ほど根気よく刺します。この時、種にあたるくらい深く差し込むと、皮が剥けずに綺麗に仕上がります。濃いめの塩水で一晩浸け、翌日洗います。まずはアクを取るため、銅製の鍋へ青梅を

入れ、沸騰しないくらいの弱火で80℃20分煮こぼします。

「鍋は、「銅製」が良いですね。

安藤先生 そうなんです。綺麗な緑色に仕上がるんですよ。銅鍋が無い時は、10円玉でも代用できます。煮こぼしたら、再び15分、20分水から煮ます。最後に、砂糖・水を同量で割るくらい甘いシロップでさらに煮て、タッパーへ移し冷まします。味が青梅にしっかりと染み込んだら、完成です。すぐに食べられますので、梅酒などと合わせて作るのもおすすめです。

手間暇かけて作る我が家の味。子どもたちと作り、年間の定番行事とするのも良い。六月も楽しみましょう。（こま）

おすすめ商品

手軽にアレンジとうふ「ねばねばやっこ」

やわらかなお豆腐と、めかぶ・なめたけ・特製つゆがセットになった、手軽にお召し上がり頂けるやっこセット。食欲のないときでもさらりと食べられる、これからの暑い季節にぴったりの商品です。

オススメの食べ方は、山芋、納豆、オクラのねばねば食材はもちろん、卵黄、大葉、ネギ、じゃこ、鰹節、梅肉などをさらにトッピングしたり、ご飯にのせてねばねばとうふ丼にすれば、意外とボリューム満点な簡単お昼ごはんにも。ぜひ自分流にアレンジして、おとうふおうちごはんをお楽しみください。（しお）



豆腐百珍 やわらか豆腐で食べる
ねばねばやっこ

有効期限
6/15（金）～7/5（木）

KiraZoo
きらず揚げギフト



イラストが可愛い
便利な個包装タイプ

- 1枚につき4箱まで
- 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

¥100
OFF

有効期限
6/15（金）～7/5（木）

果肉入りとろける
マンゴープリン・杏仁豆腐
6個セット



ごろっと入った果肉が
贅沢な豆乳スイーツ

- 1枚につき4箱まで
- 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

¥100
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7/7（土）・8（日）
毎月12日は「トーフの日」！ 次回7/12（木）

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

