



お手軽丼で簡単ランチ

食欲も体力も落ちる夏
三食きちんと
リズム良く食べましょう
湯葉入りの柔らかい豆腐と
マグロをのつけて
火を使わない簡単丼
夏野菜たっぷり具だくさん味噌と
今日も感謝、召し上がれ



レシピはウラ面にて紹介中



文月一大暑

日中は、キラキラと照りつける日差しが
恨めしいほど暑い日が続いています。丁度、
各地で花火大会が開かれています。薄暗闇
の人ごみに暑くむせ返る会場で不協和音の
人の声と花火の爆発音の中、人波の渦に巻
き込まれ落ちていくような錯覚に陥ります。
人の匂いと食べ物混ざった不快感と高揚
感の入り交ざった感覚は、アンバランスな
カオスの世界でドキドキします。日中に紫
外線を浴びると子孫繁栄本能が上がるとい
う説があり、「ひと夏の恋」の原理です。だ
んだんと人ごみと暑さを避けてしまい、昔
の微妙な感覚から遠ざかっています。

そんな僕でも、蚊取り線香の匂いや西瓜
の歯ざわり、そうめんの喉ごし、カキ氷の
頭の痛さ、ビールと冷やっこのうまさば、
思い出をフラッシュバックさせてくれます。
人間は、経験という記憶は薄くなっても味
覚や嗅覚という本能で覚えたものは、抜け
ないものなんですね。そしてひとつのキー
ワードを思い出すとそこから、次々と新し
い記憶が呼び起こされます。あつー今、鰻
の蒲焼を炭火でジュジュウ焼く画像が出ま
した。同時に鼻腔の記憶も蘇ってきます。
あれ、よだれまでもが。まるで、パブロフ
の犬ですね。(食いボケかも) (こん)

豆腐で出来た麺をさっぱりと和え物に トーカーヌー 豆干絲の中華風和え物

豆干絲添付の調理水を沸騰させ、豆干絲を3分茹でて
火を止め5分ほどおいておきます。錦糸卵・もやし・
ハム・きゅうりを豆干絲と合わせます。酢 大5・醤油
大3・砂糖 大2・胡麻油 小2の調味液と合わせたら出
来上がり。豆腐の麺を使うので麺が伸びず、お弁当に
もぴったりですよ。



夏のパッツと 一品★ニユー

食卓が映えるカラフルで簡単な一品

厚揚げと夏野菜のチーズ焼き

厚揚げ・ズッキーニ・トマトを食べやすく切り、耐熱皿に交互に並べ、
チーズをたっぷりかけます。180℃のオーブンで10分、最後に高温
で焼いてチーズに焼き色をつけます。オーブンの代わりにトースター
でも簡単に出来ますよ。夏野菜を豪華に手軽に仕上げられる逸品です。



温泉卵とやわらか豆腐のとろ～り仕上げ

豆腐マグ玉丼

材料 (2人分)

- ・湯葉寄せ豆腐…1丁
- ・マグロ…60g
- ・だしたまり…適宜
- ・ごま油…小さじ1
- ・ごはん…適量
- ・ねぎ (小口切り) …1本
- ・温泉卵…2個



卵の黄身を絡めると
コクとまろやかさが
プラス!!

作り方

1. 角切りにしたマグロを、だしたまり・ごま油で下味をつける。
2. ごはんの上に湯葉寄せ豆腐をすくいのせ、1.をのせる。
3. 中央に温泉卵をのせ、ねぎをふる。

夏バテ防止に毎日一杯

夏野菜の味噌汁

材料 (2人分)

- ・だし汁…300cc
- ・ズッキーニ…1/3本
- ・なす…1/4本
- ・油揚げ…1/2枚
- ・赤味噌…24g



作り方

1. だし汁に、半月切りにしたズッキーニ・なす・短冊切りにした油揚げを入れて煮る。
2. 火が通ったら盛り付ける直前に味噌を加える。

ポイント：味噌は食べる直前に溶かすと風味が飛びません。又、カツオだしは野菜との相性抜群です。

夏ギフト
店頭にて受付中



三河と鯉

愛知県三河地方の南西部に位置する碧南市で、旨い鯉屋として名高い「小伴天」の代表取締役、長田社長にお話を伺いました。

「三河地方と鯉の関係について教えてください。」

昔からよく鯉は食べられますが、特に三河地方で栄えた理由は二つ。一つ目は、鯉の養殖で有名な西尾市一色町が近くにあったこと。二つ目はタレの原料となる「たまり」・「味噌」の醸造業が盛んな地域であったからです。昔は碧南あたりでも良く鯉が採れ、子供の頃には冬場の矢作川の河口に行き網で沢山のウナギの稚魚のシラスウナギをとって遊んでいたほどでした。今では絶滅危惧種に指定され

おすすめ商品

味を伝える 職人の手しごと「笹とうふ」

夏ギフトの時期だけに作られる、貴重な豆腐です。選りすぐりの愛知県産フクユタカ大豆を消泡剤無添加で炊き上げた濃厚豆乳を、熟練の職人が長崎のにがりで丁寧に寄せ込みました。じっくり熟成した後に竹ざるに盛ったのが、この極上「プレミアム笹とうふ」。笹を敷くことで爽やかな涼味と、竹の匂い移りを防いでいます。

食べ頃は2日後。重石をせずゆっくりと自然に水切することで、濃厚な味わいとまとまりとした食感を生み出します。たかが豆腐、されど豆腐。塩だけでも美味しく召し上がれる本格的な味わいをお楽しみください。(こま)



まめにひとすじ
プレミアム 笹とうふ

貴重な鯉を保護するためにも天然鯉は仕入れないようにしています。
「この地域での鯉の食べ方はありますか？」

三河の昔ながらの鯉屋では、うな丼には必ず「奈良漬け」が付合せに出ています。奈良漬けは、かりもりを味噌粕に漬けた漬物のこと。三河では味噌の製造が盛んだったためにこれも良く作られるうな丼と一緒に食べられてきました。

鯉を焼くのは熟練の技が必要で、「串打ち三年・割き八年・焼き一生」とも教えていただきました。そんな職人技の塊である小伴天さんの鯉の蒲焼が、夏ギフトにはセットに入っています。旨い豆腐と鯉で夏を乗り越えましょう。(こま)

有効期限 7/20(金)～8/2(木)

お刺身ゆば



シート状の固め仕上げの湯葉はサラダや巻物に

- 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

¥30 OFF

有効期限 7/20(金)～8/2(木)

高浜とりめしの素



炊いたご飯に混ぜるだけの甘辛ご飯の素

- 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

¥50 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.otofu.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8/4(土)・5(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回8/12(日)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

