

## ビタミンたっぷり 夏のサラダランチ

とうもろこし、トマトにきゅうり  
色とりどりの夏野菜たちは  
見るだけでも元気になれる  
太陽に少し疲れた体に  
うれしい要素もたくさん  
さっぱり特製ドレッシングで  
夏バテ知らずなお昼をどうぞ（しお）



レシピはウラ面にて紹介中

二〇一八年八月三日  
第五十四号（毎月二回発行）  
発行元 株式会社おとう工房いしかわ



## 葉月一立秋

狂った果実という映画が昔ありました。  
原作石原慎太郎で昭和の名優石原裕次郎、  
津川雅彦、北原三枝主演の五十年代の太陽  
族をモチーフにした映画です。奔放な若者  
の風俗が社会問題にも成りました。今以上  
に昔の若者は、元気だったんです。夏の眩  
いばかりの太陽は、若者の無意味にも溢れ  
るエネルギーの象徴でした。

最近の若者が大人しくなったのは、太陽  
光を浴びないでゆとり教育で育ったからで  
しょうか。半世紀前なら、小学校で夏休み  
明けに「日焼け自慢大会」があつて、日焼  
けオイルでむせ返った芋洗いの海水浴場で  
楽しむ若者たちの姿がありました。化粧品  
会社のポスターは、健康的な小麦肌の水着  
姿の女性が海辺に立っていました。気がつ  
けば、夏の喧騒的な海辺は遠くなり、夏で  
も肌の白さを競うような女性たちに違和感  
を覚えます。肌を焼くと皮膚ガンになると  
いうことで、日本人の太陽嫌いが始まった  
といわれます。恒常的で適切な紫外線は、  
骨の成長に必要なビタミンDの生成に必要  
なものです。未来を背負う若者よ、この暑  
さに負けじと太陽の季節をしっかりと謳歌  
して欲しいものです。（心身共に、熱中症予  
防も忘れずにね。）  
（しん）

### お豆腐で出来た麺をさっぱりと和え物に トーフカンヌー バジルと枝豆の豆干絲

たっぷりのお湯と調理水で茹でた豆干絲に、  
バジルとエキストラヴァージンのオリーブ  
オイルを和えて。枝豆をトッピングして、  
オリジナルジェノベーゼパスタ風に。豆腐  
の麺で作るので、糖質ゼロが嬉しい一品。



## Healthy & Beauty グルテンフリー簡単レシピ

豆腐で作るグルテンフリースイーツ

### 豆腐と米粉のスコーン夏みかん添え

冷たいバター 30g・米粉 100g をフードプロセッサーにかけ、砂糖  
25g・ベーキングパウダー小さじ1・塩・水切りした木綿豆腐 100g  
を加え、生地をまとめます。お好みで鉄分豊富なレーズンを加え、  
型抜きして180℃のオーブンで15分ほど焼けば完成です。さっぱ  
りとした夏みかんや生クリームと一緒にどうぞ。（こま）



# Cube salad



August salad

## 夏野菜と厚揚げのキューブサラダ

材料(2人分)

【ドレッシング】

- ・木綿豆腐…1/3丁
- ・アンチョビ…2枚
- ・にんにく(おろし)…少々
- ・酢…小さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ2~3
- ・厚揚げ…1枚
- ・きゅうり…80g
- ・オクラ…6本
- ・とうもろこし…80g
- ・トマト…中1個
- ・かぼちゃ…120g

作り方

1. 水切りした木綿豆腐とドレッシングの食材をミキサーにかけ、ペースト状にする。
2. 野菜をキューブ状にカットし、オクラ・とうもろこし・かぼちゃは茹でるか、蒸す。
3. 厚揚げを軽く茹でて油抜きし、キューブ状にカットする。
4. 器に盛り付けドレッシングをかけ、お好みでパンなどを添える。

## お盆は何食べる??



元々日本の行事は仏教と共にやってきた文化が多く、お盆もそのひとつです。お坊さんが伝え広まったということは、この時期に食べる食事は本来、精進料理。精進の基本は動物不殺生。魚も肉も食べられません。他にも、五葷(ごくん)と呼ばれる野菜(ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・らっきょう)など強いニオイのものを食べません。ここだけ聞くと何だか難しく感じますが、昔ながらの日本の日常食を食べれば良いのです。お米と豆と野菜。それがわたしたち日本人のカラダにずっと負担無く入る食事だと思えます。

お寺の台所・典座(てんぞ)では、農産物に感謝して調理し、食べる人のことを思いつくる。丁寧に感謝することをとても大切にしています。便利で早いことも良いですが、ここはひとつ、カラダもゆっくり休める意味でもプチ精進を。食べる人を想い、丁寧に調理すれば、自然と素材もカラダにやさしいものを選びたくなるもの。この時期はいろんなことに感謝する季節。是非体験いたしましょう。(はら)

## 夏ギフト受付中



## Tofu de Italian



笹とうふトリュフ&オリーブオイルセット

## おすすめ商品

## お肉の代わりに「あつあげ」

国産大豆100%の豆乳からつくった生地を圧搾一番しぼりの菜種油で香ばしく揚げました。大豆の旨みを感じられ、タンパク質と脂質も豊富。最近では大豆ミートなどの肉もどきメニューもありますが、あつあげは手間なくそのまま簡単にお肉の代わりとしても最適です。

食べ方は、煮物や炙りなどの定番以外にも中華料理の野菜炒めや回鍋肉などの炒め物系との相性も抜群です。また、甜麺醤を使うと主役級のあつあげステーキにも。今晚は、あつあげでヘルシーな食卓はいかがでしょう。(まつ)



国産シリーズ  
あつあげ2枚入

## 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**



有効期限  
8/3(金)~8/16(木)

## 国産あつあげ



食べ応えある逸品  
焼いても煮ても

**¥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

有効期限  
8/3(金)~8/16(木)

## 豆干絲



豆腐を圧縮して  
麺状にした  
便利な調理水付き

**¥100 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