



秋を呼び込む一汁二菜

厳しい暑さも徐々に和らぎはじめ
朝晩の風や稲穂が実り

田んぼに秋の気配を感じる季節。

ちよつぱり季節を先取って

残暑を乗り切りましょう。

待ち遠しい次の季節はもうすぐです。

(しお)



豆な暮らしで生活を豊かに



レシピはウラ面にて紹介中

葉月一処暑

記録的な酷暑の今年。二年後の夏は、東京オリンピックですが、屋外競技の競争やマラソンは、本当に大丈夫かなと思ってしまいます。いっそ、クーラーの効いた拡幅した地下街でマラソン競技もいいと思います。快適コースで世界記録が出るかも知れません。後にサイクリング道として使えば都市インフラに役立ちます。電気バイクでの先導と中継カメラも天井移動式すればOK。

前回の東京大会時代、二十一世紀の未来図は、ガラスのトンネルがビルの間を縦横無尽に走っていました。未来の食事は、人造肉を食べていると描いてありました。現実に米国では、寸分本物と変わらないものが大豆から作られています。他にもパソコンに始まってスマホやドローン、ロボット、EV、医療、宇宙とずいぶん現実的なものに成りました。五十年後にまた東京大会が開催される時は、現代より更に四度も気温が上がるといわれています。どんな時代になっているのでしょうか？只、日本らしい食文化で鰻を食って冷麦すすって冷やっこを食べていて欲しいものです。その為にも現代の我々が資源が枯渇しないように環境を守り続けることが大事ですね。(しん)



長芋と相性抜群のねばねばコンビ

モロヘイヤの奴っこ

モロヘイヤの茎を除き、色よく茹でてざく切りにします。豆腐を角切りにし、すりおろした長芋・モロヘイヤ・茹でたウズラの卵をトッピングします。

すだちで風味付けした、特製たまり醤油の「すだちたまり」をかけてお召し上がりください。



おとうふの 栄養満点前菜



大豆たんぱく質をしっかりプラス

豆腐とじゃこサラダ

堅く水切りされた「サラダ豆腐」を角切りにします。じゃこを炒り、ごま油で風味付けをしてカリカリじゃこを作ります。

レタス・わかめ・トマトをざく切りにして、カイワレ大根と共に皿に盛りつけます。お気に入りのオリーブオイルと塩でさっぱりいただきます。

豆腐と鶏肉、香ばしく焼き葱を添えて…

かしわ肉豆腐丼

材料 (2人分)

- ・豆腐(もめん)…1/2丁
- ・鶏もも肉…1/3枚(80g)
- ・長ねぎ…1/2本
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ご飯…2杯
- ・七味唐辛子…お好みで

【A】

- ・だし汁…1/2カップ
- ・酒・みりん・醤油…各大さじ1
- ・砂糖…大さじ1/2

【作り方】

1. 豆腐は12等分、鶏肉はひと口大、長ねぎは5cmの長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火でねぎに焼き色をつけ取り出す。
3. フライパンに【A】を煮立て、鶏肉を加えてさっと火を通し、豆腐を加えて3～4分煮る。ねぎを戻して温める。
4. ご飯を盛った器に3を盛り、お好みで七味唐辛子をかける。



おすすめ商品

山芋感たっぷり、とろろの代用にも便利！

「山芋寄せとうふ」

弊社の人気豆腐・四天王のひとつで、山芋独特の粘りと風味・食感が活きた豆腐です。一丁あたり約30gも山芋が入っており、これは豆腐を食べているのか山芋を食べているのか分からなくなるくらい山芋感です。漂白剤などは一切使わず、シャキシャキ感を適度に残すようにすり潰し、限界までたっぷり豆腐に混ぜ込みました。

オススメメニューは、ごはんの上にマグロ・アボカド・大葉・山芋豆腐をのせた丼ぶり。山かけ料理の際に、とろろを播る手間と手がかゆくならないのが嬉しい。山芋感たっぷりなので、とろろの代用ともなる便利な豆腐。まだ続きそうな酷暑にはぴったりの逸品です。

(こま)



スプーンですくってのせるだけ♪

食育活動 だいきつづ
記憶に刻む 美味しい時間

「NPO法人だいきつづ」の代表 沢田さんにお話しを伺いました。

「だいきつづとはどういったものですか？」

二〇〇六年に発足した社内ボランティアサークルから派生した食育活動を行う団体です。「食」を通じて家族や地域との繋がりを深めながら、「共に育つ」をテーマに大豆の栽培収穫、豆腐作りまでの活動を「自分で作って食べる」ことを基本とした青空体験教室を毎年開催しています。



「活動を通して伝えたいものは何ですか？」

家族と一緒に作る料理・地域の行事・畑のお手伝いなど、心に刻まれる「美味しい・嬉しい・楽しい」記憶は大人になっても、食の原風景として心の中に生き続けます。食育体験を通して、無限の可能性を秘めた大豆と子ども達を中心に、共に成長できる機会を創り出しながら未来の子ども達に恩送り(ペイフォワード)を続けています。

家族と一緒に過ごす時間は、その時期が来るたびに思い出します。だいきつづでは、七月に蒔いた大豆を十月に枝豆として収穫します。子供たちの笑顔に出逢えるのがとっても楽しみです。

(まつ)

有効期限 8/17(金)～9/6(木)

おからあん



国産おからを練り込んだ特製粒あん

- 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

¥30 OFF

有効期限 8/17(金)～9/6(木)

汲み上げ湯葉



豆乳も入ったとろりやわらかな極上湯葉

- 1枚につき4個まで
- 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.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9/1(土)・2(日)
毎月12日は「トーフの日」！ 次回9/12(水)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

