



秋のハレの日

月見ごはん



月を愛でる習慣がある国には、
月齢と農業の因果の言い伝えがある。
人は、夜な夜な天空の月に豊作を占う。
先人の経験による知恵は歳時記となり、
自然と融和共生する美しい心を育む。
実りの秋の五穀豊穡を喜び分かち、
時に月を模した食事で感謝を表す。(しお)



レシピはウラ面にて紹介中

長月一秋分

秋のお彼岸の時期です。畦道や土手で真っ赤に咲く彼岸花があります。昔からこの花を仏壇に飾ると火事になると言われ忌み嫌われました。茎や球根に毒が有り、誤食しない知恵です。逆に毒があつたので草食動物は、食べません。ミミズも近寄らないのでこれを捕食するモグラも近づきません。だから畦に植えたといわれています。また墓のそばに植えるのは、多年植物で毎年彼岸に咲く故に墓の印になります。土葬の際に動物による掘り返しを防ぐ意味もあつたそうです。

もつと興味深いのは、飢饉の時に、有毒な球根をすりおろして数日流水に晒すと無毒のデンプンにして食用に出来ました。更に、利尿効果があり漢方薬として利用しました。隣町の半田には、童話作家の新美南吉の生家があり、近くの土手には彼岸花が群生しています。名作童話「ごんぎつね」の情景描写に彼岸花が添えられるのは、彼の死生観による人の無常感を示唆しているようです。彼岸花は極楽浄土に咲く赤い花の曼珠沙華とも別名呼ばれます。ネガティブな赤く毒々しいイメージとの現実とは、異なる二面性が同時に真実として共存し成立するところは、深く人生を論される気がしますね。(合掌)



豆乳の栗きんとん

秋の豆乳活用レシピ

よく溶きほぐした卵・豆乳・だし汁を混ぜてこし、薄口しょうゆ・みりん・塩で味をととのえます。器に水切りした豆腐と卵液を流し入れ、弱火で10～12分蒸します。だし汁と薄口しょうゆ・みりん・塩・水溶き片栗粉で作ったあんを上からかけて、しょうがと三つ葉を散らせば、いつもと一味違う茶碗蒸しの完成です。

栗を茹で(または蒸し)、豆乳と砂糖を加え、鍋に移して焦げないように弱火にかけます。砂糖が溶けてしっとりしたら、火からおろして冷まし、ラップで茶巾に絞って出来上がり。秋を感じる豆乳と栗の優しい甘さの手作りおやつです。

豆乳の茶碗蒸し





甘辛い味噌と相性抜群 三種の田楽

材料 (2人分)
 ・堅とうふ…1/2丁
 ・なす…1本
 ・里芋…4個
 ・田楽みそ…適量
 ・すりごま…適量

作り方

- ①堅とうふを食べやすい大きさに、なすは輪切りにする。
- ②里芋を食べやすい大きさに切り、下茹でしてから出汁で煮る。
- ③串をうって両面を焼く。
- ④みそを塗り、ごまをふる。



満月のような見た目が綺麗 月見汁

材料 (2人分)
 ・卵…1個
 ・絹豆腐…40g
 ・塩…少々
 ・だし汁…300g
 ・酒…小さじ2
 ・白だし…小さじ1
 ・三ツ葉…適量
 ・しょうが…適量

作り方

- ①卵・絹豆腐・塩少々を混ぜ、ラップを敷いた湯のみに流し込み包んで輪ゴムでとめ、沸騰した湯で茹でる。
- ②少し冷ましてラップをはがし、横に半分の輪切りにし椀に盛る。
- ③だし汁・酒・白だしを火にかけ、すまし汁を作る。
- ④すまし汁をはり、三ツ葉を添える。
- ⑤しょうがをおろし、つゆしょうがを吸い口に少々落とし、香りづけて仕上げる。



ちょっと贅沢に湯葉を巻いて えびの湯葉巻き揚げ

材料 (2人分)
 ・えび…6本
 ・酒…少々
 ・塩…少々
 ・お刺身湯葉…1/2枚
 ・大葉…2枚
 ・さつまいも…1/2本
 ・のり…適量
 ・ぎんなん…適量
 ・塩…適量
 ・天ぶら粉…適量
 ・揚げ油…適宜

作り方

- ①えびに塩・酒をふり、天ぶら衣をつけてから湯葉を巻いて低めの温度でサクッと揚げる。大葉も同様に巻きつけて揚げる。
- ②さつまいもは千切りにして衣をつけ、のりの帯を巻いて揚げる。
- ③ぎんなんは素揚げし、塩を添える。

豆腐の主原料である、大豆。この大豆と日本人の関わりは古く、古事記や日本書紀をみると、大豆自体は小豆と共に縄文時代頃には伝わってきているようです。その当初から、炒る・煮るなどの加工を加えて間食していました。ちなみに豆腐は、奈良時代に日本に伝わり、本格的に庶民の食べ物として食べられるようになったのは江戸時代。豆腐百珍という初のレシピ本が発行されるほど、庶民派の食材でした。



最初に大豆が伝来してから数千年、現代の私たちの食卓には大豆を加工した食品で溢れています。味噌・醤油・豆腐など、大豆の形でなくとも、知らず知らずのうちに毎日食べているはず。大豆との関わりは親密さは、言葉や行事にも見られ、現在「豆」を使ったことわざは、なんと約十六種も。毎年二月の節分には、大切なたんばく源であるはずの炒り大豆を厄払いの意味で投げます。

大豆という名前は「大いなる豆」つまり「豆の中でも一番」という意味だそう。一番と名付けられたことにも、今の生活への密着度を見れば納得です。こうして数千年来日本人に寄り添ってきた食材「大豆様」に改めて感謝し、日々の食事に取り入れていきたいですね。(こま)

おすすめ商品

子どもでも食べられるマイルドな辛味
 スンドゥップ

「純豆腐」

自宅で手軽に豆腐料理を楽しめる豆腐百珍シリーズ。中でも人気の韓国鍋料理「純豆腐」が更に美味しくなつて新登場しました！

鶏ガラスープと魚介の旨味が効いたオリジナルスープは、子供や辛味が苦手な人でも食べられるマイルドな味。そこに純豆腐向きのやわらかい豆腐、春雨がセットになった便利なキットです。自宅で豚肉や卵を加えれば、より味わい深くなります。あさりなど貝類もGOODです。

具材の出汁が溶け出し残ったスープも有効利用。調理のポイントは、汁量を調整するため少しフタをしてください。シメの雑炊が最高です。(まつ)



豆腐百珍
 たっぷり春雨入り純豆腐



有効期限
 9/21(金)～10/4(木)

豆腐百珍 春雨入り純豆腐



国産春雨が入って
 リニューアル!!

●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
 9/21(金)～10/4(木)

きらず揚げ チーズ風味



食べ親しんだ
 あのお菓子の味??

●1枚につき各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

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10/6(土)・7(日)
 毎月12日は「トーフの日」! 次回10/12(金)

便利なお取り寄せは… **おとうふ工房 楽天** 検索

