



旬素材で

食卓を紅葉色に

秋風が運んでくれた自然の恵み
栗、きのこ、さつまい、南瓜：
色とりどりの野菜も何だか紅葉色。
狐色の厚揚げもこっそりしのばせ
そろそろ食卓も旬を迎えそうですね。

(まつ)

豆な暮らしで生活を豊かに



レシピはウラ面にて紹介中

神無月一寒露

秋の夜にチャラポコ太鼓の練習の音が聞こえるとおまん祭りの季節です。これは二〇〇年の歴史がある雨乞い祭りです。その余興として駆け馬があります。昔、「デ」の時に奉納馬を見物人が多くいた土管坂で馬を駆け上らせたものがルーツです。今では境内に作った円形の馬場で行なわれます。町ごとに鐘のついた裸馬につかまり、ただ走るという単純明確なものです。時速四〇キロの走る馬に飛びつくというのはなかなか出来ません。当然怪我をして救急車で運ばれる事は、日常茶飯事です。それでも男衆は、ハレの度胸試しの場を大いに楽しみます。

白い乗馬ズボンに涎掛けといわれる胸当て、法被に足袋、という出で立ちは、昔から変わりません。微笑ましいことに多くの若衆は、腰には、彼女がリリヤンで作ったお守り袋をぶら下げています。境内には朝からチャラポコの太鼓、鐘の音、蹄の音、掛け声、観客の歓声と命張る場が一日中続きます。そして夕方にブリキのバケツを叩き「ヒケ」の唄を歌いながら酔い疲れた男衆が宿に帰ります。喧騒の境内も日が暮れば、虫達の静かなお祭りが始まり、秋の夜長が深くてゆきます。『秋の音に ツワモノどもが 夢のあと』(駄作)

(こん)

豆乳の芋ようかん



【作り方】

皮をむいたさつまいを茹で、水気を切って潰します。そこにさつまいの半量程の豆乳・粉寒天を入れて火にかけて、沸騰したら火を止めます。さつまいと豆乳液を合わせ、型に入れて冷やし固めれば、甘さ控えめ秋羊羹の出来上がり。砂糖・醤油で作った手作りだれと黒ごまを合わせて、昔ながらの味に。



ほっこり秋味

いちじくと豆腐のサラダ



【作り方】

茄子・ズッキーニを厚さ五ミリの薄切りにして塩少々。オリーブオイルでしんなりするまで焼き、皿に並べます。その上から葉野菜をふんわり盛り、堅とうふをカッターチーズのように手でほぐし、いちじくと盛りつけます。ドレッシングは、少し煮詰めたバルサミコ酢・オリーブオイル・塩・黒コショウをかけ、お洒落な初秋サラダの完成。

秋の食材をたっぷり詰め込んだ



栗入り五目ごはん

材料 (2人分)

- ・米…2合
- ・むき栗…8個
- ・鶏肉、しめじ…各80g
- ・しいたけ…50g
- ・人参、ごぼう…各30g
- ・水…2カップ

【調味液】・味醂、酒、醤油…各大さじ1
・塩…小さじ1/3

作り方

- ①洗米した米に、食べやすく切った材料を全て入れ、水を加減する。
- ②炊飯直前に調味料を全て加え、ひと混ぜして炊飯する。

ざっくり豆腐を入れ込んで



豆腐入り卵焼き

材料 (2人分)

- ・卵…2個
- ・きぬ豆腐…1/4丁
- ・サラダ油…適量
- 【A】・砂糖…大さじ1
・塩…小さじ1/3
・薄口しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①割りほぐした卵に【A】を加える。
- ②さらに豆腐を大きく崩して加え、混ぜる。
- ③卵焼き器にサラダ油を熱し、②を3～4回に分け流し入れ、厚焼き卵を焼く。

具たくさんで家庭の味



厚揚げと野菜の味噌汁

材料 (2人分)

- ・厚揚げ…1枚
- ・小松菜…80g
- ・白菜…100g
- ・生わかめ、舞茸…各30g
- ・だし汁…400cc
- ・味噌…20～25g

作り方

- ①全ての食材を食べやすく切り、だし汁で煮る。
 - ②野菜が柔らかくなったなら味噌を溶かす。
- ※味噌は最後に溶き入れ香りを大切に

おすすめ商品

シャキシャキ食感

「国産きんぴらがんも」

国産のごぼうと人参を使用した、シャキシャキ食感が楽しめる新商品のきんぴらがんも。表面をカリッと焼いて生姜醤油をつけるだけでも美味しく頂けますが、オススメは、「おろし煮」。きんぴらがんも(1枚)に、だし汁(300ml)と白だし(大さじ3)を加え、落し蓋をして弱火～中火で煮ます。大根おろし(1/2カップ)をのせ、煮汁をかけながらさらに煮るだけ。とろとろの大根おろしとおだしの旨みがマッチした、おろし煮の完成です。ほっこり温まるメニューはこれからの季節にぴったり。満足感抜群の大判仕上げのがんもなので、切り分けてシェアしても。弊社のがんもは具沢山なので満足感の高い逸品です。是非、お試してください。(しお)



国産きんぴらがんも (1枚入)
※一部直営店舗ではバラ販売



豆腐の副産物「おから」。ダイエットの強い味方として現在、多くのメディアで注目されています。そんなおからを乾燥させ、使いやすく粉末状にしたものが「おからパウダー」です。生おからに比べて保存性が高く、手軽に取り入れやすいのが特徴です。テレビ番組で紹介されたことをきっかけに全国的に品薄になっております。

自宅で おからパウダー



スーパーや通販で、常に売り切れで中々試すことができない方に、手作りからおからパウダーがお勧め。作り方は簡単。フライパンで約十分乾煎りするだけ。二〇〇gの生おからから、約五〇gのパウダーが出来ます。最後にザルでこすのが綺麗に作るポイント。

お味噌汁やカレーライス、ヨーグルトなど、お好みの食材にスプーン1杯ふりかけるだけで、太りにくい体になれるそうです。いつもの食事や飲み物にサッとかけて、食物繊維をプラス。腸内環境が改善される魔法の素材。一時は産業廃棄物だったものが今では人気食材に大変身。まさに、「おからはたから」となりました。(おさ)

有効期限 10/5 (金)～10/18 (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・ぐらびいひろば店を除く

有効期限 10/5 (金)～10/18 (木)

湯葉とろ刺し



やわらかい食感が
絶品の刺身湯葉

¥30 OFF

- 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・ぐらびいひろば店を除く

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 直営店舗イベント情報
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

