

# 自然を楽しむ行楽日和

遠い青空に、心地よく吹き抜ける秋風。  
 ぴかぴかの新米をお握りにして、  
 晴天の下でお昼ごはん。  
 耳を澄ませば、  
 子どもたちの笑い声。  
 さあ、深呼吸してもうひと頑張り。(こま)

レシピはウラ面にて紹介中



二〇一八年十一月二日  
 第六十号(毎月二回発行)  
 発行元 懶おとうふ工房いしかわ



## 霜月一立冬

「雪虫」

大豆の産地である北海道では、例年この時期に根雪となる降雪があります。それは長く寒い冬の始まりの印です。初雪の降る前に、まるで雪のように舞う「雪虫」がいます。本当は、アブラムシの一種の成虫で、面白い生態をしていて春から秋までは、単為生殖によって世代を繰り返して、トドマツの樹液を吸ってコロニーで暮らします。最後の世代で成虫に成り、突然、羽根が生えて生殖器をもった雄雌が生まれます。そして風に乗ってヤチタモの木で産卵して生涯を終えます。この飛翔時に、自ら分泌した白い綿を身にまとってふわふわと飛ぶ姿は、雪が舞っているように見えます。晩秋に圃場を訪れた際、曇天の下、緑肥にするための黄色いひまわりが回り一面に広がる季節はずれの風景ご出会いました。ここに雪虫が舞った風景を想像すると、不思議で神秘的な一枚の絵になるでしょう。緑肥が鋤きこまれた土壌は、雪融けと共に豊かな畑になり大豆を育てます。秋に撒かれた小麦も雪の布団を掛けられてぬくぬくと根を伸ばします。寒くて長い北海道の冬も沢山の命が頑張っていると思うとうれしくなりますね。(こん)

### November Salad



Sweet potato

#### 食欲の秋まるごと野菜サラダ

大地の恵みをまるごといただける今月のサラダです。シンプル料理は調理方法がポイント。サツマイモ、カブ、キャベツは、野菜の甘さが引き立つ蒸し料理に。ゆっくり加熱すると酵素が働き素材本来の甘さが引き立ちます。次に、豆腐も同様に蒸し上げます。栗はゆっくり低温で揚げれば、渋皮付きのまま食べれちゃう。実りをそのままいただきます。

### 湯葉と水菜のおひたし

水菜をサッと茹でて食べやすく結びます。しょうゆ、みりん、だし汁で作った温かい調味液を短冊切りのお刺身ゆぼと共に、軽く煮るだけ。  
 湯葉料理がご家庭の食卓に上がればワンランクアップの小料理屋風の上品な一品に。(まつ)

## 素材そのものの味を楽しむ

Yuba



Mizuna



## とうふ入り蓮根のはさみ揚げ

材料 (1人前)

[A]

- ・堅とうふ…1/4丁
- ・豚ひき肉…50g
- ・みじん切り玉葱…1/5個
- ・片栗粉…大さじ1
- ・塩…小さじ1/8
- ・醤油…小さじ1弱
- ・蓮根…5cm程度
- ・片栗粉…適宜

作り方

- ①[A]を混ぜ、良くこねて丸める。
- ②蓮根を3mm程度に切り、表面に片栗粉をまぶす。
- ③肉だねを②で挟み、さらに片栗粉をまぶす。
- ④油で色よく揚げる。

## 新米おにぎりの行楽弁当



### さばの照り焼き

材料 (1人前)

- ・さば…1切れ
- ・すだち…1個
- ・酒、みりん…各大さじ1
- ・醤油…大さじ1.5

作り方

- ①さばを2切れに切り、輪切りにした、すだち・調味料で漬け、焼く。

### あっさりピクルス

材料 (1人前)

- ・大根、にんじん…各2cm程度
- ・塩、砂糖、レモン汁…適宜

作り方

- ①大根・にんじんを食べやすく切り、塩で揉んで水気を出す。
- ②一度洗い、水気を切り、砂糖・レモン汁で和える。

### ほうれん草の海苔和え

- ・ほうれん草…1/2束
- ・だししょうゆ…適宜
- ・焼き海苔…1/2枚

作り方

- ①ほうれん草を茹で、水気を切り、だししょうゆをかける。
- ②焼き海苔を揉み、和える。

行楽日和なこの季節によく食べられるいなり寿司。わたしの家では、運動会です必ず出てくる想い出の味でした。シンプルで手軽ないなり寿司ですが、歴史をさかのぼると、およそ一八〇年前に、江戸で誕生したと言われています。ごはんが手につかないように油揚げを巻いて食べたのがはじまりです。



いなり寿司と呼ばれるようになったのは、稲荷神社には油揚げを供えており、神様の使いであるキツネの好物が油揚げだったことに由来します。また、稲荷神社は全国に約三万社あり、その土地土地に郷土いなりの文化が芽生えました。寿司のように、保存の利く料理は、昔冷蔵庫がなかった時代に庶民に広がりました。地域によって形、味の濃さに変化をもち、郷土感あふれる日本の食文化となり、今も各地に根付いています。神様の使いの好物という縁起の良さも一役買って、手軽なフィンガーフードとして重宝されていますよね。その歴史や背景などを知ると、また一段と奥深い美味しさが、じゅわつと甘く広がります。(おさ)

### おすすめ商品

アレンジ無限大

## 「お刺身ゆば」

国産大豆100%使用の豆乳から作ったお刺身湯葉。湯葉は豆乳を加熱した際に出来る膜のことで、健康や美容に欠かせない大豆の栄養素がギュッと凝縮されています。程よい硬さになるよう、一枚一枚丁寧に、絶妙なタイミングで引き上げ、手作りしています。

シンプルにわさび醤油・ポン酢などをつけてそのままお刺身で。アレンジでサラダに混ぜてもよし、今回ご紹介のレシピのおひたしや和え物にもおすすめです。また、これからの季節は鍋物に入れるなど、食べ方は無限大。お料理にちょっと加えるだけで贅沢な仕上がりになるのも魅力です。(しお)



お刺身ゆば 40g

有効期限 11/2(金)~11/15(木)

### だしたまり



温奴や湯豆腐にもピッタリ

¥30 OFF

- 1枚につき4本まで
- 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・ぐうびいひるば店を除く

有効期限 11/2(金)~11/15(木)

### 高浜とりめしの素



炊いたご飯に混ぜるだけの甘辛味

¥50 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・ぐうびいひるば店を除く

## 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11/3(土)・4(日)  
毎月12日は「トーフの日」! 次回11/12(月)

便利なお取り寄せは…

おとうふ工房 楽天

検索

