

豆な暮らしで生活を豊かに



レシピはウラ面にて紹介中

冬のぬくもりもりごはん

遠くに住む古い友人から冬の定期便
白い発砲スチロールに包まれてやってきた
冬の海でしまった薄紅の蟹が行儀よく鎮座候
大事に丁寧に取り出した身をみんなでご相伴
ほっこり心とむあつたかおもてなしごはん



まめぞう通信

二〇一八年十二月七日
第六十二号 (毎月二回発行)
発行元 (株)おとうふ工房いしかわ



師走一大雪

小春日和

地元愛知では、大豆の収穫時期に成りま
した。大きなドラムが付いた汎用コンバ
インで茎ごと収穫して、トラックで運ばれて
行きます。大豆の粒を圃場で見る事は、あ
りません。昔の手刈り、天日干し、叩いて
分離、更にゴミ取りといった手を掛けた作
業は、当時、お年寄りが担っていました。
先日、近くの集落で小春日和のおおばあ
ちゃんが筵(むしろ)の上で、昔ながらの
方法で大豆を分けている光景を久しぶりに
見ました。子どもの時に、手ぬぐいを姉さ
ん被りした祖母が、同じように日だまりの
筵の上で仕事をしながらよく昔話をしてく
れました。乾いた筵の匂いと手触りと腰の
曲がった祖母のよいしょとつぶやきながら
動く様子を懐かしく追慕の想いです。

かつて北海道では、圃場で刈った大豆や
小豆を円柱状に積みあげ自然乾燥させる仁
王積みにしていました。今では外国製の超々
特大のハーベストマシーンで刈り取る姿は、
ナウシカに出てくるオームに見えます。農
家の生産性向上を考えれば致し方ないこと
ですが、なんとも微妙な寂寥感があります
それでも黄金色に輝く大豆は、何も変わり
ません。そんな新穀がやってくるのは、立
春のころです。美味しいお豆腐をお楽しみ
に。

(らん)

パリパリやみつき♪ お揚げと湯葉

水菜とお揚げのサラダ

水菜・大根・玉ねぎをお好みの大きさにカットし、塩とオリ
ブオイルで軽く和えます。白菜は粗い千切りにして塩もみし、
水気を切ったらレモン汁をかけます。薄揚げを開いて食べや
すい大きさにカットし、カリッとするまで焼き、醤油をさっ
とひと塗り。白菜と和えた野菜を盛り、薄揚げとサーモンを
のせてすりごまをたっぷりかければ完成。



銀杏と湯葉のチップス

薄切りにした銀杏と湯葉を油でカラッと揚げます。
塩を少々かけて完成。
簡単に作れる、この季節ならではの一品。
おつまみにもおすすめです。思わず箸が止まらない
旬の銀杏とパリパリ食感の湯葉を楽しんで。(しお)

かにシュウマイ



材料 (約 16 個分)

- ・玉ねぎ…1/5 個
- [A]
 - ・堅とうふ…1/3 丁
 - ・白はんぺん…1 枚
 - ・かに身…30g
 - ・白しょうゆ…小さじ 1
 - ・片栗粉…大さじ 1/2
- ・シュウマイの皮…16 枚
- ・白菜…2 枚
- ・ほうれん草…1/2 束
- ・ポン酢…適宜
- ・柚子胡椒…適宜

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りし、電子レンジで 1 分加熱する。
- ②[A] をフードプロセッサーにかけ、①を加える。
- ③②をシュウマイの皮で包み、かに身をのせて 10 分ほど蒸す。
- ④茹でて水気を切った白菜とほうれん草を巻き、食べやすい大きさに切ったものを添え、ポン酢や柚子胡椒など好みのタレをかける。

かにのみぞれ鍋

材料 (2 人分)

- ・かぶ…1 個分 (250g)
- [B]
 - ・昆布だし…400 ~ 500cc
 - ・白だし、酒…各大さじ 2
 - ・絹豆腐…1 丁
 - ・水溶き片栗粉…小さじ 2
 - ・かに身…60g
 - ・針生姜…1 かけ
 - ・油…適宜

作り方

- ①かぶはすりおろして軽く水気を切る。
- ②[B] に①を加え、火にかける。
- ③煮立ったら水溶き片栗粉を加え、最後にかに身を入れて温める。
- ④針生姜を水にさらし、素揚げして添える。



大根のたまり漬



材料

- ・大根…300g
- ・だしたまり…大さじ 3
- ・鷹の爪…1 ~ 2 本

作り方

- ①大根を拍子木切りにし半日陰干しにする。
- ②だしたまりをかけ、鷹の爪と 2 ~ 3 時間つける。



おせち&冬ギフト
絶対費受付中

おすすめ商品

食べごたえ抜群

「伝匠豆腐 肉厚油あげ」

国産大豆を 100% 使用した肉厚な油揚げ。にがりで寄せた甘みの多い豆腐を、圧搾一番搾りのなたね油で香ばしくふっくらと揚げました。

こんがり炙って醤油で食べるのも美味ですが、この時期のおすすめは、お鍋の具材にすること。油揚げが鍋の旨みをたっぷり吸って、しっとり深い味わいになります。今夜のお鍋は、お出汁に少しこだわって、油揚げでじゅわっといただきます。味もボリュームも大満足な逸品、是非お試しください。(おさ)



人が感じる基本の五味は、甘味、塩味、酸味、苦味、そして旨味。日本では、旨味の素、だしは、昆布、椎茸、かつお、にほし、今流行のあごなどで構成されています。そもそも旨味成分とは、魚や野

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから早五年。中でも、だし文化、旨味というキーワードは、他国にはない要素として注目されています。日仏合同でだしをテーマにした映画が製作されるほどです。



菜から出るエキス。それをベースにすることで、料理に味わいと深みが出て、食べる側の満足感も上がります。人は、お腹の満腹感だけでなく、脳の満足感でも食べてしまうことから、旨味によって満足感が向上するという、実に理にかなった成分なのです。

無形文化遺産は料理の素晴らしさだけでなく、その背景にある文化にも着目されます。四季があることから、食事を通じ、自然を感じて、それを大切に守ろうと人々は慈しみます。更に、歳時記を通じて、食を中心に家族でその時間を共有し、後世に語り継いでいこうという姿勢。実は、毎日、毎年何気なく行う食事、行事ごとが、文化を守ること、そして、自然を守ることにもつながっていくことだと改めて感じています。(はら)

有効期限 12/7 (金) ~ 12/20 (木)

豆腐百珍 春雨入り純豆腐



お好みで肉や野菜をプラスして

¥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・ぐうびいひろば店を除く

有効期限 12/7 (金) ~ 12/20 (木)

豆腐百珍 四川風花椒麻婆豆腐



ホアジョーの辛味がクセになる本格派

¥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/>



お徳がいつばい 直営店舗イベント情報
毎月第 1 土・日は「まめの市」! 次回 1/5 (土)・6 (日)
毎月 12 日は「トーフの日」! 次回 12/12 (水)・1/12 (土)

便利なお取り寄せは… おとうふ工房 楽天

検索

