



# 師走のホツと昼ごはん

なにかと忙しい年の瀬。

こんなときはカラダが資本。

ごはんは味噌汁、お魚に、豆腐の白和え。

簡単だけど、栄養満点。

体と心をチャージして、

さあひと仕事いたしましょう。(おさ)

## 豆な暮らしで生活を豊かに



レシピはウラ面にて紹介中

## 師走一冬至

「鍋の民」

暖かい日が続いた師走も一転して寒波到来です。コタツやストーブがうれしい季節。そんな時期の温かい鍋物は、蓋を開けた時の湯気にも愛情を感じる感涙ものです。かつての農村の住宅には囲炉裏があつて、鍵手に掛けられた鍋を車座に囲む風景がありました。火口ひとつ鍋ひとつで調理できる囲炉裏料理は、暖かくて時短で便利な生活必需品でした。主食を麺類やスイトンにすれば、ごはんを炊かなくても即食できて農繁期には、特に重宝されました。私達の南三河に塩分を入れない麺を直接煮る「味噌煮込みうどん」が存在したのも納得がいきます。

今では鶏肉を出汁にするのですが、かつては油揚げを使って油を旨味にしています。また、「煮味噌」という鍋があり、有り合わせの野菜と生揚げを味噌と上白糖を入れて煮込んだものがあります。今でも冬の定番として普段飯(めし)のおかずとして食べられます。昔は、砂糖の旨味は貴重で、美味しさの基準でもありました。質素に見える鍋でも、どんな豪華な鍋よりも、何よりの旨味は、家族や仲間ワイワイ楽しく食べることです。柚子風呂やお鍋で身体を暖めて十分な睡眠を取って免疫アップで風邪にも負けずに元気に冬を越しましょう。

(八ん)

## 今、話題!

# おからパウダーで作るアレンジうの花

## カレー風味 うの花煮

おからパウダー大2に対して豆乳100gを加え、戻しておきます。鶏ひき肉・玉葱・しめじを炒めて、だし汁150ml・カレー粉大1・塩小1で味を調えます。先ほどのおからを加え、混ぜながら煮あげれば、食欲そそるカレーうの花の出来上がり。お子様にも抵抗なく食べてもらえるかも。



## 彩りおからサラダ

おからパウダー大5に対してコンソメを溶かした湯100ccを加え、戻しておきます。熱いうちに酢・塩・砂糖・オリーブオイル・コショウで味を調えます。パプリカ・オクラをオリーブオイルで焼き、塩コショウをひとつり。一口サイズのリンゴと和えれば完成。カラフルな見た目に気分も上がります。

(こま)



## ネギ玉子ごはん



材料 (2人分)  
 ・ 堅とうふ…1/2丁  
 ・ 白ネギ (白い部分) …1/2本  
 ・ ごま油…大さじ1  
 ・ 酒…小さじ2  
 ・ 塩…小さじ1/4  
 ・ 卵…2個  
 ・ 白だし…大さじ1  
 ・ ご飯…2膳分

作り方  
 ①手でほぐした堅とうふと、みじん切りしたネギをごま油で炒め、塩・酒を加える。  
 ②割りほぐした卵に白だし、①を混ぜ、炒る。  
 ③ご飯にかけて完成。

## ほうれん草の豆乳味噌汁

作り方  
 ①だし汁にほうれん草を加え、さっと火を通す。  
 ②①に米味噌を溶かす。  
 ③最後に豆乳を加え温める。(固まりやすいので後入れする)

わたしたちの会社でボランティアサークルから始まった食育活動「だいきつず」。子供たちが一年を通して大豆の種まきから収穫、豆腐づくりを体験し、食に関わることへの大切さを分かち合い、体感していただく場として、十二年の歴史を刻んできました。



今年も、十二月初旬に大豆収穫が行われ、自分自身にとってもはじめての体験に、ドキドキ、ワクワクで畑に向かいま

した。畑には一面、力強く根を張る大豆の苗がたくさん。子供たちの力では、収穫するにはちよっぴり大変そうでしたが、大豆の苗がスポンツ！と抜けると満面の笑みで、ご両親と顔を見合わせました。その姿はとて微笑ましく、寒空の下、こちらの心までがとて温まりました。

(まつ)

## いわしの黒酢煮

材料 (作り易い分量) 作り方  
 ・ いわし…10尾  
 ・ 黒酢…大さじ4  
 ・ 生姜…1かけ  
 ・ ネギ…1本  
 【煮汁】  
 ・ 水…300ml  
 ・ 酒…大さじ2  
 ・ 醤油…大さじ3  
 ・ 砂糖…大さじ4



## 春菊と柿の白和え



材料 (2人分)  
 ・ 春菊…1/2束  
 ・ 柿…1/4個  
 ・ 木綿豆腐…1/4丁

【A】  
 ・ 練りゴマ…大さじ1.5  
 ・ 砂糖…小さじ1  
 ・ 塩…小さじ1/4

作り方  
 ①春菊を茹で、食べやすく切る。柿は短冊切りにする。  
 ②木綿豆腐をレンジで2分水切りし、手で潰して【A】と混ぜ、①を加えて和える。

## おすすめ商品

レンジで簡単あったか鍋

### 「豆腐百珍

### 旨とろ豆腐で食べる 豆乳鍋」

やわらか旨とろ仕上げのお豆腐で食べる、こだわりの豆乳鍋。本格的な味わいを電子レンジ調理でお手軽にお楽しみ頂けます。濃厚で美味しいお豆腐と豆乳、三河地方伝統の味、「しろたまり」の特製スープがセットになっています。お豆腐はもちろん、オリジナルの特製スープも全原料国産にこだわって作りました。

水菜を加えてシャキシャキ豆乳鍋にしても、シメにごはんを加えて雑炊にしても美味。とろけるチーズも一緒に加えて一味違うアレンジも。ちょっとひと工夫で様々な楽しみ方ができますよ。寒い冬にぴったり！ほっこり温まる豆乳鍋を是非お楽しみ下さい。(しお)



## 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1/5 (土)・6 (日)  
 毎月12日は「トーフの日」！ 次回1/12 (土)

便利なお取り寄せは… **おとうふ工房 楽天** **検索**



有効期限 12/21 (金) ~ 1/3 (木)

### 豆乳絹こしプリン 4個入



お豆腐屋さんの乳不使用のプリン

- 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 12/21 (金) ~ 1/3 (木)

### SOYドーナツ 紅茶



アールグレイの茶葉とベルガモットの香り

- 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