

# おとうふ工房の 月刊 **まめぞう** 新聞

毎月発行になって  
リニューアル

2019  
如月号

二十四節気

**立春** 2月4日  
初めて春の兆しが現われてくる頃

**雨水** 2月19日  
降る雪が雨へと変わり、水が溶けだす頃



# おからから生活 提案します。

今年の新年の目標に「ダイエット」「健康」と書いた人も多いと思います。ウォーキングも腹筋も、さらに食事療法にいたっては、なかなか続かないものです。昨年から続いているおからブームも簡単だからこそ。我社でも成功者多数！皆さんも薄着になる前に始めましょう！！

## ダイエットチャレンジ報告

「かけるだけ」  
なのに  
体重最大 **6.8kg減**



(社)乾燥おから協会会員である、S食品(株)の男性社員有志14名で「おからパウダーダイエット部」を発足。4週間、毎食大さじ1杯のおからパウダーを食事にかけて食べるダイエットモニターを実施しました。営業の方は会食も多い日々で、食事制限はしていないにもかかわらず、結果は体重が最大マイナス6.8kg(平均マイナス2.0kg)、腹囲も最大マイナス8.5cm(平均2.9cm)と良い結果が出ました。また腸内細菌検査では、悪玉菌の代表であるクロストリジウム菌が14名中13名減少しました。管理栄養士の岸村康代さんは、「おからパウダーの豊富な食物繊維により、腸内環境が好転したことが示唆されます。大人のダイエット研究所では、日本人に不足しがちな食物繊維を摂取して健康を目指す「織活」を推進していますが、おからパウダーは、食物繊維を補うことができ、そのほかの栄養素もギュッとつまっているまさに「和製スーパーフード」。おからパウダーダイエットは、日々の食生活を変えずに、かけるだけのお手軽ダイエットなので忙しい現代の人にもぜひおすすめします。」と述べました。

■おから朝パン 410円  
隠れたベストセラー。トーストすると外はサクッ、中はもっちりのお食事パン。



朝食におからパウダーを  
大さじ1杯食べることで  
ヘルシーライフ!

野菜ジュース  
や豆乳など  
飲み物に!

ヨーグルト  
などに!

お味噌汁や  
スープなどに!

サッとかけるだけ♡

1本で食物繊維  
2.3g!!

■おからパウダー  
スティックタイプ  
5g×28本 1,000円

持ち運びが便利な5g分包タイプは、  
贈り物にも大好評!

## 朝の「おから活」の勧め



■ふくらおからパン (プレーン、レーズン味) 322円

冷蔵庫で7日間持ち  
ます。半焼成品です  
から、自宅のトース  
ターで仕上げ焼  
きしてどうぞ。

「おから入り!」  
こっぺぱんのパンズが、  
美味しくなっちゃって変身!

今までの豆乳パンズから米粉を使った湯たね製法のもっちりおからパンにリニューアル。お豆腐屋オリジナルのこっぺぱんサンドもおすすめです。

■海老アボガドこっぺ 400円



■とうふたまご×とうふオリーブオイルこっぺ 290円



※店舗によりサンドイッチでの提供となります。

## 節分豆と 立春大吉とうふ

人々は、季節の変わり目に、その切れ目から邪気が抜け出て災いや病気になると思われ、信じられていました。昔から豆腐には、その邪気を払う力があるといわれます。節分や立春に豆を撒いたり白い豆腐を食べるのもその所以です。よく似たもので、終に鰯や恵方巻など食での邪気払いが各地に残っています。すね。一番寒い時期なので、風邪対策という意味もあるといわれています。

■立春大吉とうふ (鍋ざる豆腐) 300円



■長崎対馬の浜御塩藻塩 400円

白い豆腐を食べて邪気を払うので、醤油でなく藻塩で頂くのがベストです。

■愛知県産福豊大豆 1カップ 250円

自分で炒り豆を作ってみませんか? 品種名も緑起のいいフクユタカです。

作り方

大豆をたっぷりの水で1時間以上水に漬けて、低温と中温のオーブンで焼くと、さくさくの炒り豆の出来上がり。(堅いのが好きな方は水漬けを省いてください)

## バレンタイン チョコまらざ

高浜にある授産所安立さんが、一枚一枚丁寧にチョコ掛けをした、愛情の込められた逸品です。堅い食感と高品質なチョコが絶妙の美味しさ! 数に限りがあります。チョコまらざやおとうふドーナツ入ったバレンタイン限定セットもご用意しております。是非、感謝や想いを伝えるギフトに。

■チョコまらざ 1袋 333円



あなたへの愛は、  
お(豆)っと  
切らず(まらざ)の  
まよ。

## レストラン

2月立春  
陽だまりおとうふデリ

【おとうふパー付】1080円

月替わり  
2/2  
より

毎月変わる8種類の美味しいお惣菜の盛合わせ。2月は大豆入り大学芋・春菊香るの山菜あんの揚げ出し豆腐・豆腐タルタルで食べる豆乳クリームコロッケなど。旬の食材をふんだんに使用して作ったおとうふ料理でちよっぴり先取りの春を味わって。さらにおとうふパーもついて大満足! とろける湯豆腐や月替わりのお惣菜もお代わり自由。自分で焼くシンプルな肉厚揚げは、最高に美味しい!





# 豆蔵の お値打ち情報

月間特売期間  
1/25(金)~2/21(木)  
まるっと

# 月間奉仕

おすすめ  
の味

## 産直野菜

- 音羽町のこだわり農場 鈴木さん  
肉厚生しいたけ 1パック 250円
- 安城の石川さん 青梗菜 1束 100円
- 西三河の特産品 新物入荷  
切干大根 200円

収穫時機到来!「碧南人参」時価で大特価  
信州リンゴ、地場みかんなども取り揃え販売中

## 限定販売 柑橘類

広島生口島稲角農園さん  
瀬戸内海は、年間を通して雨や台風が少なく温暖で、10年以上前からみかんの栽培が盛んです。特に水はけのよい土、潮風が運ぶミネラルと温暖な気候が相まって、生口島はまさにみかんの聖地。なかでも農薬や肥料をコントロールした栽培方法で多品種を作ることが出来るのが稲角さん!今回、限定で入荷します。

- 1/25~はるみ、ネーブル
  - 2/1~ 不知火(しらぬい)、八朔(はっさく)、紅八朔(べにはっさく)
  - 2/8~ 麗紅(れいこう) オレンジの香り、たっぷりの果汁が特徴
- ※「せとが」「はるか」「清見」「なつみ」「サンフルーツ」なども数量限定で販売します。

2月4日の立春を過ぎると日差しはもう春。ガラス越しの日だまりで昼寝をする猫も気持ちがよさそうです。寒の戻りもある季節、風邪予防のためにも栄養のあるお豆腐や野菜を摂る食事を心がけましょう。

## お豆腐のお鍋

### 豆腐百珍

旨とろ豆腐で食べる豆乳鍋 248円

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たこだわりの豆乳鍋。シメにごはんやチーズを加えてリゾット風にしても美味。



レンジで簡単 純豆腐 248円

## お豆腐

- 溶ける豆腐 あごだし付き  
絹こし・もめん 各158円
- とろける湯豆腐の素 98円
- とろける湯豆腐にあうポン酢 248円

## 工場直販・バラ売り

- 肉厚揚げ 3枚198円
- 生揚げ 3枚180円
- キャベツ・もろこし・きんぴらがんも 2枚300円

東海テレビ「スイッチ」で紹介されました!  
あの「ニッチェさん」も絶賛!

## 自社製造のパン・ドーナツ・プリン・お菓子

### 国産小麦豆乳パン

- ちゃんと朝パン たっぷり2斤 400円
- チョコたっぷり大きなリングパン 450円

国産大豆100%のお豆腐で  
練り上げた生地が、優しい味のドーナツ

- 期間限定イチゴのドーナツ 4個入り 240円
- どうぶつとうふドーナツ(バニラ・ココア) 12個入り 980円

### 乳製品を使わないプリン

- まめぞうプリン(プレーン・抹茶・黒ごま) 2個198円

## 包材変更に伴う工場直販セール

- 「きらずかりんとう」  
「きらず揚げ しょう油/黒糖(アルミ袋)」  
よりどり2袋 480円

好評に付き 第2弾開催

## VALENTINE チョコフェア

みんな大好きチョコレート。  
今年のバレンタインは手作りする?

- お得な割れチョコ(ミルク、ブラック) 800円
- フェアトレード ピープルツリーチョコ 各種 350円  
(ホワイトアーモンド、ビター、ザクロ、レモンピール、ミルク)
- 創健社 ■ビターアーモンドチョコ 1,460円
- ハイカカオチョコ 400円
- メイシーのハートチョコ 235円

Love

## 2月2(土) 青空朝市

早起きは三文の得  
みんな大好き!  
豆まき大会!  
いしかわの年男・年女が皆さんに振舞う、  
毎年恒例の豆まき大会。何が飛んできるかお楽しみ。

- とうふドーナツ 積み放題!
- まめぞうプリン 積み放題!
- きらず揚げ 詰め放題!
- 新鮮お野菜 詰め放題!
- アウトレット豆腐 いろいろ

おからパウダー  
無料プレゼント

開店→12時まで **朝得市**  
【売切御免!】工場直送アウトレット  
ちょっと傷物や  
端数ものが処分価格 **100円均一**

16時→閉店まで **夕得市**  
すぐに食べられる揚げ物が出来立て。  
コロッケなど揚げ物 **100円均一**  
お惣菜や野菜をはじめ、  
お豆腐やお揚げも見切り販売

## チャレンジしてみませんか? 寒仕込み 自家製味噌

味噌、酒、醤油の発酵食品の仕込みは、一年のうち最も寒いこの時期が適しています。「寒仕込み」の美味しさの理由は、秋に収穫された新鮮な大豆や米を原料とし、寒さゆえに空気中の雑菌が少なく、低温でゆっくりと発酵し、より旨みを引き出すことが出来るためです。味噌作りは難しいイメージがありますが大豆、米麹、塩で意外に簡単ですよ。

- 乾燥米こうじ 大 (1kg)  
(通常1,000円)⇒ 900円
- 乾燥米こうじ 小 (200g)  
1パック 333円
- 大豆パック (ふくゆたか)  
1パック 250円

※乾燥おからから作る方法もあります。

## 週間日替わり! 毎日がわくわくDAY

- 月 MON** パンDAY  
●ふっくらおからパン 238円  
●おから朝パン 358円
- 火 TUE** ドーナツDAY  
●ドーナツバラ 70円  
●チョコドーナツ 90円
- 水 WED** お惣菜DAY  
●バラ ふわふわ揚げ 2個 248円  
●おから牛肉コロッケ 1枚 70円  
●こっぺぱん 30円引き
- 木 THU** まんまるDAY  
●寄せ豆腐(蒲葉・山芋・鷹)よりどり2個 500円  
●バラ 枝豆がんも 8個 198円
- 金 FRI** スイーツDAY  
●和らぎプリン(プレーン・抹茶) 198円  
●4Pプリン 各種248円
- 土・日 SAT/SUN** 週末スペシャル  
●とうふドーナツ 4P(バニラ・ココア)よりどり2袋 400円  
●きらず揚げ よりどり4袋 1,000円

## 店舗紹介

- ★おとうふ市場 大まめ蔵 高浜店  
高浜市豊田町1-205-5 ☎0566-52-0140
- ★とうふや豆蔵 Tぽーと高浜店  
高浜市神明町8丁目20-1 ☎0566-52-7407
- ★とうふや豆蔵 大曾根店  
名古屋北区山田1-3-22 ☎052-991-1014
- ★とうふや豆蔵 一社店 まめぞうDeli  
名古屋市中区一丁目100 ☎052-704-4181
- ★とうふや豆蔵 滝ノ水店  
(リニューアルにつき1/27にてレストラン終了)  
名古屋緑区滝ノ水1-122 ☎052-848-7558
- ★とうふや豆蔵 知立店  
知立市上重原町己ノ池88-1 ☎0566-91-8280
- ★おぼんでまめ蔵 東浦店  
知多郡東浦町緒川相生の丘8-8 ☎0562-84-3210
- ★とうふや豆蔵 西尾花ノ木店  
西尾市花ノ木町7-5 ☎0563-79-5282
- ★とうふや豆蔵 安城横山店  
安城市横山町下毛賀知114 ☎0566-91-5102
- ◆とうふや豆蔵 刈谷銀座店  
刈谷市銀座4-40 ☎0566-91-8547
- ★とうふや豆蔵 岡崎エルエルタウン店  
岡崎市上和田町南天白23 ☎0564-58-2131
- ★とうふや豆蔵 トヨタ生協メグリア本店  
豊田市の手8-92 ☎0565-27-5095
- ★とうふや豆蔵 幸田店  
額田郡幸田町芦谷幸田36 ☎0564-83-8039
- ★とうふや豆蔵 清水屋春日井店  
春日井市瑞穂通5-33 ☎0568-37-0766
- ★とうふや豆蔵 ブライムツリー赤池店  
日進市赤池町箕ノ手1番 ☎052-746-1968
- ★とうふや豆蔵 ぐうびいひろば店  
春日井市松本町1-1-1 ☎0568-52-9476
- ★とうふや豆蔵 モレラ岐阜店  
岐阜県本巣市三橋1100 ☎058-201-7231
- ★おとうふ湯葉いしかわ 半六郎店  
半田市中村町1-7 ☎0569-22-0120
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール常滑店  
常滑市りんくう町2-20-3 ☎0569-89-0518
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール各務原店  
岐阜県各務原市那加登壇町3-8 ☎058-372-2330
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール長久手店  
長久手市菅池167 ☎0561-76-7532
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンタウン千種店  
名古屋市千種区千種2-16-13 ☎052-715-7107
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール津南店  
三重県津市高茶屋小森町145 ☎059-253-2919

## スタッフ募集

私たちと一緒に働ませんか?  
詳細は気楽にお問い合わせください。  
正社員(中途、新卒含む)新卒卒201,000円より  
契約社員、パート900円より  
詳しくはHPをご覧ください  
<http://www.otoufu.co.jp>

店舗により、取扱いの  
無い商品もございます。

毎月12日  
(トーフの日)は  
**ポイント2倍**

※価格は全て本体価格表示です。消費税は別途お預かり致します。