

おとうふ工房いしかわの 月刊 **まめぞう** 新聞

2019
弥生号

二十四節気
啓蟄 3月6日
陽気に誘われ、土の中の虫が動きだす頃
春分 3月21日
日が伸び、昼と夜がほぼ同じ長さになる頃



乾物 × 豆乳 = 美味しくくて健康



今、乾物が見直されています。古臭い保存食というよりも、栄養素の面や時間が掛かる戻し工程に手作りの良さが再認識され、雑誌やTVにも取り上げられています。更に大豆の成分を加えれば相乗効果が期待できます。話題の「つくりおき生活」にもぴったりの乾物生活を楽しみましょう。

実は便利な干し野菜、大豆を活用

大豆たっぷり 土鍋バターライス

大豆はたっぷりの水に半日漬けます。米は洗って水を加減し、土鍋に入れ30分置きます。バターと大豆を加え中火にかけ、沸騰後、弱火にして20分炊く。10分ほど蒸らしてかき混ぜたら完成。



簡単に食物繊維もたっぷり

豆乳×糸寒天=豆乳味噌汁

味噌汁にたっぷりの糸寒天と刻みねぎを入れます。豆乳は固まりやすいので温めた後、鍋にまわし入れます。鍋にも良い、元気が出る味噌汁。

ヘルシー
豆乳×乾物
レシピ

卵不使用でやさしい味わい

豆乳×椎茸=豆乳茶碗蒸し

干し椎茸を水で戻す。戻し水に豆乳と白だしに適量のにがりを加える。椎茸と海老、銀杏、百合根を入れた器にスープを加え電子レンジで約3分加熱する。

豆乳を使って乾物を戻す

豆乳×車麩=車麩カツ

乾物は、ゆっくり戻すことで美味しく食べられます。豆乳と顆粒鶏がらだしを入れたスープに車麩を漬けておむ。しっかり戻したら、水気を軽く切って唐揚げ粉やパン粉付けをして170℃の油で揚げます。残った漬け汁も有効活用！水とコーンクリームを加え、火にかけ味を整えてスープでいただきます。



「豆乳×高野豆腐=高野豆腐唐揚げ」も同じ要領で！

牛乳不使用のベジタリアン豆乳チーズが魅力

豆乳×切干大根 =豆乳カッターチーズの切干大根サラダ

豆乳を80℃に温めレモン果汁を加えて凝固させ、キッチンペーパーで水切りをして冷蔵庫で冷やせば、豆乳チーズのできあがり。切干大根は水で戻して、トマトやキュウリと豆乳チーズをほぐしてあわせる。塩、ブラックペッパー、酢、オリーブオイルで作ったドレッシングで。

作り方

- ①米粉と砂糖に水を入れ、耳たぶくらいの固さに練る。
- ②型に入れて色をつけて蒸せば「おこしもの」。砂糖醤油で食べます。
- ③あんこを生地で包んで色粉で色をつけた米粒をのせて蒸せば「いが饅頭」。



- 桜井食品 国産有機米粉 470円
- おから入りあんこ 330円
- 石川県金沢 六星 菱餅 420円
- 神杉酒造 あま酒 524円

桃の節句

「あかりをつけましょぼんぼりにお花をあげましょ
桃の花」なども懐かしいメロディーです。今では住宅事情の関係で7段階御祝儀付きなんてなかなか見られることもなくなりました。五人囃子どころか三人官女もない超人手不足の囃子が多くもなっています。少しは、働き方改革が必要なのかも知れません。そうは言っても、一年に一度の女子の節句です。美味しいものを食べてお祝いして嬉しくしましょう。愛知のお供えは、米粉で作った餅にポップな色粉がキツチュでかわいい「おこしもの」と、これまたバステルカラーの米が載った米粉の皮で出来た「いが饅頭」です。どちらも米粉「団子粉」を使っています。私は、ずーっと全国共通の雛菓子だと思っていたのですが、どうも違うようですね。簡単な家で作ってみませんか？



レストラン

月替わり
3/2
より

3月花咲くおとうふデリ

【おとうふバー付】1080円

3月は菜の花をイメージした春色デリ。たけのこ、新玉ねぎ、春キャベツなどやわらかな春の恵みをお楽しみ頂けます。鮮やかな錦糸卵のせヘルシーおからポテトサラダや、豆蔵イチオシの乾物生活を取り入れた、糸寒天と春キャベツと温泉卵の和え物など。今月のおすめが詰まった8種類の美味しいお惣菜の盛り合わせです。さらに大満足のおとうふバーでは、定番のお豆腐や季節のお惣菜に加えて人気の純豆腐（ソンドク）も味わえます。

豆蔵セレクト フードフェア

3月2日からスタート！
同時開催「梅さくらフェア」

菜の花が黄色に咲き溢れ、梅に桃に桜にと優しい色あいに開かれるこの季節。全国各地から集めた香る花たちの元気で色鮮やかな食品で春を楽しんで。

- 美松製菓 さくらパウム 3000円
- 津山屋製菓 ぶるり桜さくら 3000円
- 比較級は本舗 湯葉ませごほんの素桜筒9000円
- 丸井スズキ 梅さくらめかすたら 3500円
- ホクチン お徳用梅酒玉 4000円

東北フェア

3月1日東日本大震災から8年。復興を願って。豆蔵も食を通して東北を応援いたします。

さばのオリブオイル漬け
さばのレモンパザル味
各500円

リニューアルOPEN 「滝の水店」

新しいコンセプトの
ショップです！

「焼きだてのシュークリームや「mamezo風ピザ」「彩りのおとうふデリ」と「出来立て惣菜」こっぺおぼん」
「豆乳を使ったテイクアウトドリンク」
店内には、イトインとキッズコーナーも用意しました。

全国から集めたこだわり食品や調味料、地元の野菜、雑貨や書籍など。一部冬物セール開催中！名古屋市緑区の滝の水公園交差点すぐそばです。

☎(052) 848-7558



※価格は全て本体価格です。消費税は別途お預かり致します。

豆蔵の お値打ち情報

月間特売期間
2/22(金)~3/28(木)
まるっと

日に日に春の日差しを感じる今日この頃。春一番と供にやってきた春の香りが心地よい日だまりに、眠っていた虫たちもそこそこ動き出します。田んぼの麦の若葉の絨毯や菜の花の黄色の元気に誘われて、重いコートを脱いで豆蔵に出かけませんか。

春うらら

工場直売フェア

春の美味しい食材と楽しむ
お豆腐メニューの提案

■究極のきぬ、至高のもめん 300g 2丁 300円

4月からパッケージデザイン変更の為、包装資材処分ファイナルセール品です。お味噌汁や麻婆豆腐に使うと200%おいしくなると自信を持っておすすめします。レンジであたためた菜の花のおひたしや豆蔵オリジナル豆腐百珍豆菜みそ(480円)でほっこりするのも春の味わいです。



■柚子とうふ 158円

大分県内産の柚子皮をミンチにして絹ごし豆腐に練りこんだ香り高い逸品。まだまだ日が落ちると冷え込む夜に、ほっこり温まる柚子のみぞれ湯豆腐。春菊と柚子とうふを「ヤマコンの日高昆布」でとった汁でひと煮立させたら後に粗くおろした大根をたっぷり入れてどうぞ。薬味に柚子胡椒がとてよく合う「春の名残雪割」。



■日本の地大豆 絹生揚げ 98円

滑らかな絹ごし豆腐をNON-GMOの菜種油でしっかりと揚げた、絹生揚げ。春の味わいの筍と碧南人蔘でしっかりとだしで炊き合わせに。春キャベツと筍をあわせて中華風煎煮もごはなが進む逸品です。

■工場直送 パラ枝豆がんも 8個198円

国産大豆で作った豆腐生地に枝豆や野菜をたっぷり入れたがんもどきです。たっぷりの汁を吸わせた調理に向いています。大根や刺身蒟蒻、八角さんの赤樫と一緒に白だしを使った色合いがきれいな春おでんに。

■JA大分 ゆずポン酢 380円

■ゆずこしょう 330円

■豆腐百珍 ねばねばやっこ 248円

ふんわりやわらか仕上げのお豆腐に、めかぶ・なめ茸・特製つゆがセットに。一年で唯一「イカナゴ」のジャコが獲れる季節が丁度3月です。新鮮な小女子をたっぷりたねばねばやっこにのせて、春の息吹を感じましょう。お手軽に乾物の「カネショウのいわし削り」でも美味。

3/2 START

春の野菜 産地直送で届いています

相橋類

- 広島生口島箱角農園さん
- 2/22から 不知火(しらぬい)、はるみ、はるか、紅八朔(べにほっさく)、ネーブル
- 3/1から 不知火(しらぬい)、はるか、紅八朔(べにほっさく)、ネーブル
- 3/8から せとが、清見、不知火(しらぬい)、はるか、紅八朔(べにほっさく)、ネーブル
- 碧南産直
へきなん美人(にんじん)
- 愛知県産 春キャベツ、青梗菜、ミニトマト、切干大根
- 有機栽培水煮菊各種

■まめそう豆腐1kg	200円
■豆蔵のおすすめ乾物	278円
■みずすひのちの凍り豆腐	278円
■伊那食品 スープ糸寒天(大)	1100円
■ヤマコン 比較の乾揚げば徳用袋	500円
■バニリン 徳用カット日高昆布	5900円
■カネショウ いわし削り	4000円
■マルコニ車麩	2480円
■桐原(乾燥米類小)	3000円
■西三河の特産品切干大根	2000円
■ヨコヤマ 黒ごまきな粉	3280円
■愛知県産 福豊大豆	2500円
■愛知県産 大豆パック各種 (赤大豆、緑大豆、小豆)	3000円

乾物×豆乳 = 美味しくって健康

おすすめ味の

ひな祭り 子どもと作ろう!

火を使わない、レンジ調理で超簡単

豆蔵流湯葉ちりし寿司

[材料(4人前)]

- ・ごはん 2合 ・絹さや 湯葉をレンジアップ
- ・湯葉ちりめん 1袋 ・人蔘 千切りして砂糖、白だしでレンジアップ
- ・味付けいなり 1袋
- ・薄焼き玉子 4枚 ・スライスハム 千切り
- 湯き玉子1個に水溶き片栗粉少々でレンジアップ
- A:砂糖 大さじ2、酢 大さじ4、塩 小さじ2/3

[作り方]

- 炊き立てのごはん(2合)に、合わせたAを手早く混ぜ冷ます。
- 短冊切りの味付けいなりと、ほぐした湯葉ちりめん、冷ました人蔘を①に混ぜる。
- 千切りした卵焼きやハム、絹さやを彩りよく飾る。

- 湯葉ちりめん 450円
- みずす 国産味付けいなり 270円

3/18~3/24 春のお彼岸フェア

■数量限定 豆乳入りおはぎ1パック(2個入) 300円

お彼岸フェアでは、あんこ、きなこ、限定味の黒ごま、抹茶も登場しますのでお楽しみに。

■おから入りあんこ 300円 ■創健社 有機きなこ 130円

■焼くおからドーナツ 4個入り 198円

究極の絹で練り上げた生地のドーナツをトースターで焼くと、中はしっとり、外はカリッと、さらに美味しい♪焼いたドーナツにホイップクリームとイチゴ、蜂蜜で召し上がる「イチゴドーナツ」はいかが?



体に優しい 豆蔵セレクト おすすめ食材をお値打ちに

祝 全国納豆鑑評会 日本一(農林水産大臣賞受賞)記念

- 高丸食品 国産中粒納豆 1パック 160円
- 高丸食品 赤大豆納豆 1パック 150円
- 頑固一徹ところてん(2人前) 1パック 258円
- 高浜のよっちゃんたまご(8個) 1パック 228円
- 八角 無添加 焼ちくわ 110円
- 小笠原製粉 キリマルラーメン 1パック 540円
- 高草食品 ごんにやく、しらたき 1パック 100円

季節商品切り替えに伴うファイナルセール

- 溶ける豆腐 あごだし付き 絹ごし・もめん 2丁 300円
- とろける湯豆腐にあうポン酢 180円
- とろける湯豆腐の素 98円
- 名古屋コーチンだし 純豆腐スープ 398円
- きらず揚げ コーンポタージュ味/チーズ味 各248円
- きらずかりんとう 248円

朝得市

開店から
売れ切れ御免! 工場直送のちよっと偉物 できたてを味わえるのは朝だけ!

アウトレット豆腐 100円均一
あったか寄せ豆腐 300円

夕得市

16時~開店まで
お夕飯にぴったり! ほかほかの揚げたて

コロケよりどり4個 300円
産地直送 新鮮野菜 2割引き

曜日限定SALE

- 月木 MON THU 曜日限定SALE **パンDAY**
●ちゃんと朝パン2斤 400円
●おからで朝パン 358円
- 火金 TUE FRI 曜日限定SALE **スイーツDAY**
●まめそうプリン よりどり3個 298円
- 水土 WED SAT 曜日限定SALE **ドーナツDAY**
●工場直送バラドーナツ 10個 500円
- 土日 SAT SUN 曜日限定SALE **豆腐DAY**
●工場直送 生揚げ3枚 180円
●肉厚揚げ3枚 198円

お徳なクーポン

レストランクーポン ●1枚につき1グループ4名様まで利用可 ●とうふや豆蔵 各店舗レストランにて有効	レストランクーポン 2019.3.28(木)まで ランチご利用のお客様1人に付き1杯 100円引	レストランクーポン 2019.3.28(木)まで ランチご利用のお客様1人に付き1品 100円引
店舗クーポン ●1枚につき何個でも利用可 ●値引き品、特売品を除く ●とうふや豆蔵/おとうふ湯葉いしかわ各店にて有効 (メグリア店、くっぴいひろば店を除く)	店舗クーポン 2019.3.28(木)まで 究極のきぬ、至高のもめん 山手とうふ、湯葉寄せ 30円引	店舗クーポン 2019.3.28(木)まで 各種 30円引
	店舗クーポン 2019.3.28(木)まで 半焼成 30円引	店舗クーポン 2019.3.28(木)まで だしたまり 30円引

3月2(土) 青空朝市

開催店: 大まめ蔵、東浦店、刈谷銀座店

早起きは三文の得
新鮮野菜 詰め放題! 折紙でおしなごまをつくらう!
おからパウダープレゼント!
中京デパート「おしなごま」で紹介されました! 数量限定なのでお早め!

店舗紹介

3月2日・3日(まめの市)と毎月12日(トーフの日)は **ポイント2倍**

- ★おとうふ市場 大まめ蔵 高浜店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 高浜店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 知立店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 東浦店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 西尾花ノ木店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 安城横山店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 刈谷銀座店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 岡崎エルムタウン店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 トヨタ生協メグリア本店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 幸田店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 清水屋春日井店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 プライムツリー赤池店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 くっぴいひろば店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 モレラ岐阜店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 半六師店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 イオンモール常滑店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 イオンモール各務原店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 イオンモール長久手店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 イオンタウン千種店
- ★おとうふ市場 大まめ蔵 イオンモール津南店

店舗により、取扱いの無い商品もございます。
※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。