

おとうふ工房いしかわの 月刊まめぞう新聞

2019
卯月号

二十四節気

清明 4月5日
すべてのものが清らかで生き生きとする頃
穀雨 4月20日
たくさんのお穀物を潤す春の雨が降る頃

BENTO は日本の文化



湯葉とれんこんの
梅肉和え
菜の花の
白和え

三色油揚げまき

がんもと
ぶきの煮物

豆腐つくね

最近、日本のお弁当箱が海外で流行っている話を聞きました。伝統工芸品の「曲げわっぱ」なのかと思いましたが、どうも違うらしいのです。メラミン樹脂のものやアルミのものなどの私達が日常的に使っているものが、受けているとのこと。フランスの話ですが、ランチボックスは、運ぶ道具でプラスチック製の仕切りがないもので単一の食品を入れ、直接そこから食べる事はないのだそう。そもそもランチをレストランで食べる国なので当たり前かもしれません。新学期が始まってお弁当を作らなければならぬお母さんや新年度心機一転でお弁当作りをする若者たちも、トレンドのライフスタイルだと思ってもらったら、楽しいお弁当生活になりますね。

「お弁当だけど豆腐主義！」

2種類の豆腐つくねレシピ

材料
鶏ひき肉 40g
塩・こしょう 各少々
A おろしにんにく 少々
醤油 小さじ2
片栗粉 大さじ1
オリブ粒(黒緑) 各2粒
うずら卵 2個

作り方
① 堅とうふ、鶏ひき肉(A)をよく混ぜ、肉だねを作る。
② オリブとうずら卵を各々、中心に包むようにして丸め、揚げる。
③ 少し冷めてから半分に切る。

材料
鶏ひき肉 40g
塩・こしょう 各少々
A おろしにんにく 少々
醤油 小さじ2
片栗粉 大さじ1
オリブ粒(黒緑) 各2粒
うずら卵 2個

作り方
① 堅とうふ、鶏ひき肉(A)をよく混ぜ、肉だねを作る。
② オリブとうずら卵を各々、中心に包むようにして丸め、揚げる。
③ 少し冷めてから半分に切る。

「がんもとぶきの煮物」

日本の地大豆一口がんも(6個入) 120円
人参・昆布・椎茸・黒ゴマ山芋を練りこんで、ふくらと揚げたがんもどきです。丸い一口サイズのがんもは、煮物がおすすめです。煮汁が良く染みて美味しく仕上がります。可愛いサイズ感でお弁当にもぴったり。春らしくフキやたけのこと一緒に炊き合わせてみてはいかがでしょうか。

「三色油揚げまき」

国産油揚げ(4枚) 120円
国産大豆100%の豆腐をNON-GMOの菜種油で香ばしく揚げた油揚げです。油揚げまきごはんを作るなら巻きやすい薄めの油揚げがおすすめです。

「湯葉とれんこんの梅肉和え」

お刺身ゆば 280円
程よい硬さになるよう一枚一枚丁寧に、絶妙のタイミングで引き上げ、手作りしています。シンプルに作りし醤油をつけてお刺身で食べるのももちろん、おひたしやお味噌汁にもおすすめです。ちよと加えるだけで贅沢な仕上がりになるのも湯葉の魅力です。

詳しいレシピは「とうふ暦レシピ」で検索!

私のお気に入りに 曲げわっぱのある暮らし

一番の特徴は、ごはんの水分を吸ってくれるので、時間が経っても美味しさが保たれます。また、洗ってきちんと乾かすことも使い続ける上で大切なことです。何と言っても、わっぱ弁当を開けるときのワクワク感。両手の5本指を使って丁寧に開ければ、プラスチック製のものは違う感動があります。使う度に杉の香りがする日本のお弁当箱。神木とも言われる木には、「ごちそうさま」と感謝できる日本人の心が詰まっています。



サンリオキャラクターズと コラボ商品が発売!

ゆきぴりか
ハチミツやイチゴソースとあわせて食べると、うふソースになります。

雪美人とうふ
幼少時代に大豆製品を常食すると腸内でエクオール生成力が高まるといわれています。これは、女性ホルモンのエストロゲンに似た成分の大豆イソフラボンの吸収力にもなります。小さいころから良質な大豆製品をたくさん食べることで、加齢後の体質に大きな影響があります。小さな子供たちにも、楽しんで豆腐を食べてもらえるようにオブラートにハローキティ、ポムポムプリン、キキ&ララ、マイメロディの4種類のキャラクターを食用インクで印刷しました。豆腐にのせると水分で溶けて素敵な絵柄が浮かび上がります。みんなで楽しんで食べましょう。



ユキピリカ
北海道で栽培されている希少な特殊大豆で、通常の大豆よりも150%も多くイソフラボンを含んだ大豆です。弊社が、国内産の殆どを契約栽培しています。ちなみにピリカは、アイヌ語で「美しい」という意味です。

**デコレーションして
インスタに投稿しよう!**
毎月素敵な賞品が当たる
キャンペーン実施中!
詳しくはHPまで

お花見マル秘穴場紹介
高浜大山緑地公園
ソメイヨシノを中心とした1000本の桜は、見ごたえ十分。夜間ライトアップあり。私たちの本社の高浜市にあり、ゆったりとして桜を楽しむなら間違いなしのおすすめスポットです。私たちも毎年、ここでお花見をしています!
お問い合わせ
高浜市観光協会 0566-52-2288

日本の春の歳時記「花見」
梅さくらフェア開催中!
まめぞうも春満開! 春の訪れを感じる花の香りと可愛いピンク色にも華やきます。
第2弾 新商品入荷。おかき系が新登場!
■丸井ススキ梅酒ほんぼん 200円
■山香せんべい本舗桜えびおこげ 421円
■飯沼ふんわり揚げ煎餅 200円
■錦豊林二段仕込み味しめおかき梅こんぶ 1080円
このほかお得なわれせん・おかき多数取り揃えています。

4月萌えるおとうふデリ
【おとうふバー付】 1080円
おとうふバーも春メニューに変更になりました。ちよびり肌寒さが残るこの時期に嬉しい人気の純豆腐に加えて、新商品のなめらか寄せ豆腐「うらごしコーン」。「うらごし枝豆」もおとうふバーに登場! 香料・着色料不使用で、素材を活かした自然な甘みと優しい色合いが特徴のこだわり寄せ豆腐です。シンプルに藻塩をかけて食べるのがおすすめです。4月のおとうふデリは桜色。淡くやわらかいカラーで見たい目にも春を、茶碗蒸しには桜の花を添えて。明太ソースで食べる生揚げと野菜もおすすです。まめぞうの春メニュー、お楽しみに。



豆蔵のお値打ち情報

卯月

うづき

おとうふ工房いしかわ
http://www.otoufu.co.jp

卯の花の咲く季節ということで、4月は「卯の花月」から卯月になりました。ご存知のようにおからは、別名卯の花で、小さな白い花が沢山咲く様は、まるでおからが降って白く積もったようにも見えます。ひと頃、産業廃棄物と言われたおからも、最近では効能の研究が進んでいます。おからで健康生活になれば一挙両得。まさに「おからはたから」ですね。

新商品案内

クーポンでお値打ち

みんな大好き「桃屋」とコラボしました。



■キムチ油揚げ 200円

お豆腐屋さんこだわりのふっくらした肉厚油揚げを桃屋のキムチの素で漬けてみました。中までしっかり味が染み、キムチのピリッとした辛味とコクに箸が止まらなくなる1品です。

「桃屋」さんの商品各種取り揃えました。ごはんのお供や、アレンジ冷やっこのトッピングにおすすめです。

- 江戸むらさき ごはんですよ ■味付メンマ
- 味付ザーサイ ■きざみしょうが ■キムチの素
- 辛そうで辛い！少し辛いラー油
- バター味のフライドにんにく 等

こだわりの変わり寄せ豆腐も新登場

■なめらか寄せとうふ 北海道産うらごしコーン 200円

国産大豆100%の豆乳に北海道産のコーンペーストを加え、にがりで寄せた逸品。コーンの優しい甘みと自然な色合いが特徴です。

■なめらか寄せとうふ うらごし枝豆 200円

国産大豆100%の豆乳に枝豆ペーストを加え、にがりで寄せました。枝豆の自然な香りと滑らかさが特徴です。

■臍(おぼろ)とうふ 300g 200円

ふんわりやわらか仕上げの寄せとうふです。

※香料、着色料不使用。素材の風味が際立つ「藻塩」で頂くのがおすすめです。(ミネラルたっぷり 浜御塩 藻塩 400円)

季節のきらず揚げ

お待たせしました！春のきらず揚げ発売開始

■きらず揚げ 梅じお 300円

梅のほのかな酸味とまろやかな香りを塩味がふんわり包み込みばつと花咲く梅じお味に仕上げました。

■きらず揚げ レモン 300円

昨年新発売し、大好評だったレモン。酸味のきいた爽やかなレモン風味に、アクセントのおしがベストマッチ。今シーズンもブレイク間違いなし！

パッケージをリニューアル

保管に便利なチャック付き

■黒糖豆腐かりんとう 240円

大人気のおとうふかりんとうが、保管に便利なチャック付きで新しくなりました。黒糖蜜たっぷり仕上げたカリッと美味しいかりんとうです。

花粉症とヨーグルトおから

最近、いろいろなメディアで取り上げられる「おから」。それも乾燥したパウダーが、大人気です。ダイエットに効果があるということで、ヨーグルトに混ぜて食べる方が増えてきました。朝ごはんは、一食分のヨーグルトとして大さじ一杯の乾燥おからを加えて食べると食べやすいです。また前日の夜に混ぜておけば、一晩でヨーグルトのホエー(水切り)を吸収して食べ応えのあるクリーム状になります。またダイエット以外にも花粉症対策効果も期待されます。免疫力は、腸内環境が大きく関与しているといわれ、おからの食物繊維とヨーグルトの乳酸菌で善玉菌が増えれば効果があります。元氣朝ごはんとしてお試しください。



■おからパウダー 120g 200円

ポリフェノール

抗酸化作用のあるポリフェノールは花粉症対策に効果があるといわれています。免疫機能をアップさせ、つらい花粉症を乗り切りましょう。

- ひしわ 国産伝承 ほと麦茶TB (水出し・お湯出し両用) 380円
- ひしわ 有機レイボスティートB 400円
- ひしわ マイボトル国内産有機レモンガラス 298円
- ひしわ マイボトル有機カモミール&レイボス 298円

春の新生活、行楽のお弁当に♪ 温めるだけ便利な一品

- ふわふわ揚げ 2個 250円
- キャベツがんも、もろこしがんも、きんぴらがんも よりどり2枚 300円
- 肉厚油揚げ 3枚 198円
- 炊きたてごはん混ぜるだけ
- 高浜とりめしの素 3合用 428円
- おぼろ豆腐ハンバーグ 1枚 180円
- 大豆バーグ 1枚 180円

カンタン♪

大好評! 4/25(木)まで 工場直売 月間お値打ち品情報

■国産きぬ、もめん 450g 2丁で 300円

まだまだあるよ!

お買い得商品いろいろ

- [4/1発売]北のほまれ 究極のきぬ 350g/至高のもめん 350g 180円
- 日本の地大豆 絹生揚げ 98円
- 国産おいなりさん 10枚入 158円
- 金のごま豆腐/白胡麻とうふ/黒胡麻とうふ 各1パック 150円

早起きは三文の得!

4月6(土) 青空朝市

朝7時~9時

開催店: 大まめ蔵、東浦店、刈谷銀座店

ふるまい: 春キャベツとお揚げの味噌汁



イスターエッグをつくろう♪

好きな色でペイントしてね! 自分でつくったのはもらえるよ!

- 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!

おからパウダープレゼント!

本社無料工場見学会

4/6朝7時~9時(朝市限定) 月に1度、本社2階見学通路から豆腐工場が見える。おとうふお姉さんによる説明や試食など楽しいイベントもあるよ。予約不要です。直接本社北玄関からお入りください。

産地直送

春のお野菜を多く採り入荷♪

- 愛知県産 チンゲン菜、春キャベツ
- 鈴盛農園さんの リリー人參
- 長田農園さんの いちじこトマト、ジュエリートマト、元氣玉トマト
- 天野農園さんの ミニトマト
- 有機栽培 水煮筍
- お料理に便利な国産水煮シリーズ 筑前煮 きんぴらミックス、豚汁ミックス

朝得市 開店~11:00まで

- 売れ切れ御免! 工場直送のちよっと傷物 アウトレット豆腐 100円均一
- できたてを味わえるのは朝だけ! あったか寄せ豆腐 300円
- 朝だけの限定! 揚げたてをお得にゲット 大豆唐揚げ 300g 280円

夕得市 16:00~閉店まで

- 日替わり 揚げたてフライもの 100円均一
- お夕飯にぴったり! ほかほかの揚げたて コロッケよりどり4個 300円
- 産地直送 新鮮野菜 2割引

曜日限定SALE

月火 MON TUE 曜日限定SALE

- 湯葉寄せとうふ 258円
- ふっくらおからパン 238円
- 工場直送 生揚げ 3枚 180円
- 4Pドーナツ (パナコ・ココア)よりどり2P 400円

水木 WED THU 曜日限定SALE

- 豆腐百珍 各種 1パック 258円
- ちゃん朝パン 2斤 400円
- 湯葉とろ刺し 258円
- ちゃんとちゃんと豆乳 150g×3 200円

金土 FRI SAT 曜日限定SALE

- 山芋寄せとうふ 258円
- まめぞうプリンよりどり3個 298円
- ふっくらおからパンレーズン 278円
- 工場直送 枝豆がんも 8個 198円

日 SUN 曜日限定SALE

- 湯葉/山芋寄せとうふよりどり2丁 500円
- 濃厚プリン(プレーン・抹茶)よりどり2P 400円
- 工場直送 ドーナツ 10個 500円
- きらず揚げよりどり4袋 1,000円

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

GW中は、一部で臨時休業する店舗がございますので、下記をご参照ください。

- ★おとうふ市場 大まめ蔵 高浜店:無休
- とうふや豆蔵 Tほーと高浜店:無休
- ★とうふや豆蔵 大曾根店:5/1・2休
- とうふや豆蔵 滝ノ水店:5/1休
- とうふや豆蔵 知立店:5/1・2休
- ★おぼんでまめ蔵 東浦店:5/1休
- ★とうふや豆蔵 西尾花ノ木店:5/1休
- ★とうふや豆蔵 安城横山店:5/1休
- ◆とうふや豆蔵 刈谷銀座店:無休
- ★とうふや豆蔵 岡崎エルエルタウン店:無休
- とうふや豆蔵 メグリア本店:無休
- ★とうふや豆蔵 幸田店:5/1休
- とうふや豆蔵 一社店 まめぞうDeli:5/1~5休
- とうふや豆蔵 清水屋春日井店:無休
- とうふや豆蔵 プライムツリー赤池店:無休
- とうふや豆蔵 ぐうびひろば店:無休
- とうふや豆蔵 モレラ岐阜店:無休
- ★おとうふ湯葉いしかわ 半六郎店:5/1・2休
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール常滑店:無休
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール各務原店:無休
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール長久手店:無休
- ★おとうふ湯葉いしかわ イオンタウン千種店:無休
- とうふや豆蔵 伊勢市店:無休
- おとうふ湯葉いしかわ イオンモール津南店:無休

★はレストラン併設店 ◆はビュッフェレストラン併設店

レストラン/店舗情報はこちら



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。

店舗クーポン

- 1枚につき何個でも利用可
- 他の割引券との併用不可
- 値引き品、特売品を除く
- 本体価格より値引
- 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、ぐうびひろば店を除く)

店舗クーポン 2019.3.29(金)~4.25(木)まで

桃屋さんコラボ キムチ油揚げ 海苔だし冷やっこ 各1個 30円引

もろこし寄せ 枝豆寄せ 各1個 30円引

店舗クーポン 2019.3.29(金)~4.25(木)まで

堅しみとうふ 堅とうふ 各1個 30円引

きらず揚げ 梅じお/レモン 黒糖かりんとう 各1袋 50円引