



ちょっとだけ役に立つまめな話題、穏やかで豊かな生活をご提案。

2020年1月3日(金)発行 おとうふ工房いしかわ

おとうふ工房いしかわの 月刊まめぞう新聞



二十四節気

小寒 1月 6日 本格的な寒さが訪れるやや手前の頃

大寒 1月 20日 一年で最も寒さが厳しい頃



1月7日 豆乳七草粥で無病息災

「セリナズナゴギョウハコベラホトケノガズナズシロ」毎年この時期になると呪文のように唱える春の七草の名前です。医学的な効能もあるようですが、何より新春に青い葉をつけたものを頂き生命を感じるというところに、価値を感じます。出来れば炊いたご飯ではなく、白米をコトコト土鍋で時間を掛けて炊いたものを朝、清らかな心構えで頂きましょう。炊いたご飯から作るものとは、別物のおいしさです。今年は、仕上げに豆乳を少し加えて優しい味わいに仕立ててみましょう。台湾風の特製たれもおいしいですよ。



土鍋で炊くお粥

材料 白米カップ1・水カップ6・七草150g程度・豆乳少々・塩少々

作り方

- 七草は、1cm程度に切りそろえ軽く茹でる。
- 研いだ白米に水を加え強火で沸騰するまで炊き、更に蓋をぎりして弱火で40分炊く。(混ぜると、ごはんの周りにあるでんぶんが溶け出でるところでの注意)
- ①を加え、豆乳と塩を少々加えてひと混ぜして蒸らす。

*台湾風たれの配合 ショウ油、黒酢を1:1にラー油を少々

1日1袋(150g)で、中性脂肪、コレステロールが正常値に! 女性ホルモンと同様効果で、美肌や骨粗しょう症予防にも!



ショコラフェア開催

2月14日はバレンタインデー。そうでなくともチョコレートやココアが美味しい季節です。身体にも良いカカオパワーを頂きましょう。ちょっとカロリーが気になる方は、豆腐や豆乳とあわせれば、健康的に変身!

普通の生チョコレートより簡単でヘルシー♪ 作ってみよう!

究極の豆腐生チョコレート

材料 究極のきぬ…35g 板チョコレート(ピータ)…50g 有機きなこ(ココア)…適量

作り方

- 豆腐は水切りしておく
- 板チョコを湯煎にかけ、溶けたら豆腐を裏ごししながら加える
- なめらかになるまでよく混ぜる
- 容器などに流し入れ、冷やし固める
- 上からきなこ(ココア)を振って完成

チョコレートの期待される効果

- ・動脈硬化予防
- ・がん予防
- ・認知症予防
- ・疲労回復
- ・集中力・記憶力アップ
- ・便秘改善 など



新春WEB通販

美味しい豆腐が手軽に届く 送料無料の定期便

6回分以上のお申し込みで、「専用のタレ」プレゼント付き!



おとうふ15個入セット 2,980円



だし入り&
すだち入りセット



おとうふ10個入セット 1,980円

お取り寄せ!
お値打ち
手軽♪に
お手軽!
お手軽!
お手軽!

楽天市場



高浜市ふるさと納税返礼品も!

例え…50,000円の寄付で、おとうふ定期便が6ヶ月届きます!

【おとうふバー付】 1,080円
豆腐の盛合わせに大豆、サラダ豆、パプリカが入ったカラフルな豆のマリネもおすすめです。豆乳こぶにやく可愛い紅白の白玉、大根は大分の柚子みそで頂きます。おとうふバーでは日替わりでとろける湯豆腐、純豆腐シェンツウジャンなど寒い冬に嬉しいメニューをご用意しております。今年も素晴らしい一年になりますように。



睦月 めでたい福デリランチ



月替わり



※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。

初新春

新年営業日～1月7日(火)まで開催

福袋

人気商品がたっぷり入った超お得な福袋♪
あとうふ福袋/お菓子福袋

(大) 2,000円 (小) 1,000円

笑う門には
福来たる!

新春おみくじ大会

1月4日(土)～7日(火)開催

1,000円(税別)お買い上げ毎に1回チャンス!

究極のきぬ・至高のもめん(2丁セット)

中吉 きらすぼう(1袋)
小吉 とうふドーナツ1P
末吉 スタンプ1個

ハズレ無し
新春の運試し
に挑戦



高浜本店大朝市

新春

みんなでつくろう!
大餅つき大会!!



雨天決行特設駐車場会場にて

1月4日(土)朝7時～9時まで

豆腐アットレットコーナー 冬季限定 究極のとうふ豚まん

(2丁100円～) ドーナツ・プリン放題 焼きそば・焼き鳥・みたらし団子・出来立て寄せ豆腐・石釜ビザなど

本日開催!
まめの市

まめの市 開催

1月4日(土)・5日(日)・12日(日)

プレゼント

■きらすぼう よりどり4袋 1,000円
■究極のきぬ、至高のもめん 450g 1丁 198円
■究極のドーナツ 10個 500円
■おかからパウダー 2袋 300円
■毎日とうふ 248円
■大豆詰め放題 200円

1,000円以上お買い上げのお客様に
「とろける湯豆腐の素」をプレゼント♪

ポイント2倍

スタンプをためて
素敵な商品と交換!



CHOCOLAT FAIR

ショコラフェア

□期間限定! チョコきらす	333円
□チョコきらす2袋ギフトセット	800円
□期間限定! ぱりまるショコラ	300円
□とうふドーナツココア4P	240円
□創健社 有機栽培ココア使用 ミルクココア80g	420円
有機ダークチョコレート(グラシアデルソル)	540円
有機ダークチョコレートカカオ二ゴングラシアデルソル	570円
メイシー ハートのチョコ	235円

お店に行って見よう

おとうふ湯葉いしかわ イオンモール常滑店
レストランメニューでは、自家製の汲み上げ湯葉がたっぷりのった湯葉丼が、おすすめメニュー。特製のだしにお好みの葉味を添えて。湯葉や海老、野菜の天ぷらの天丼も人気メニューです。食事メニューには、湯豆腐ややっこ、豆腐惣菜の「おとうふバー」が無料で付いて食べ比べもうれしい。テイクアウトのお豆腐ドリンク「TAHO」は、季節限定黒胡麻味が、大人気!



商業施設内の唯一の
レストラン付き店舗

■湯葉丼	980円
■湯葉海老天丼	1,180円
■TAHO (黒糖/ミルクティー/黒ごま)	各種 400円



[店舗情報]
常滑市rininkuう町 2-20-3 イオンモール常滑 1F
TEL: 0569-89-0518 営業時間 10:00～22:00

店舗紹介

1月4日・5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
- ・とうふや豆蔵 T(ぼ)ーと高浜店
- ★とうふや豆蔵 大曾根店
- とうふや豆蔵 滝川店
- ・とうふや豆蔵 知立店
- ★おばんざいめ歳 東浦店
- ★とうふや豆蔵 西尾花ノ木店
- ★★とうふや豆蔵 安城横山店
- ◆とうふや豆蔵 刈谷銀座店
- ★★とうふや豆蔵 岡崎エルエルタウン店
- ・とうふや豆蔵 メグリア本店
- ★とうふや豆蔵 幸田店
- ・とうふや豆蔵 一社店 まめぞうDeli
- ・とうふや豆蔵 清水屋春日井店
- とうふや豆蔵 ブライムツリー赤池店

・とうふや豆蔵 ぐうびひひろば店

●とうふや豆蔵 モレラ岐阜店

・とうふや豆蔵 茂野テラス

★とうふや豆蔵 半六郎店

★おとうふ湯葉いしかわ イオンモール常滑店

■おとうふ湯葉いしかわ イオンモール長久手店

●おとうふ湯葉いしかわ イオンタウン千種店

●おとうふ湯葉いしかわ イオンモール津南店

■おとうふ湯葉いしかわ 市川ニッケルトンプラザ店

●とうふや豆蔵 聖蹟桜ヶ丘店

■とうふや豆蔵 清水屋春日井店

●KODOMOG おとうふ工房いしかわ弥生台店

★レストラン併設店 ◆ ピュッフェレストラン併設店 ● テイクアウト併設店

★レストラン併設店 ◆ ピュッフェレストラン併設店 ● テイクアウト併設店

レストラン・店舗
[年始の営業]



otofu.co.jp/store

一緒に
働きましょう!

パート・中途社員 スタッフ募集中

勤務地: 愛知・三重・東京・千葉・神奈川・大阪
職種: 店舗・製造・営業・事務

令和2年度新卒インターナーシップ受付始まりました。詳細は、リグナビで確認してください。

人事ICT部 沢田まで TEL: 0566-54-0330

店舗により、取扱いの無い商品もございます。

令和になって初めてのフリイヤー
令和天皇、皇后の笑顔が良いです
仲睦まじくとの語源の睦月
まさに令和が仲よく世界平和に
オリンピックが楽しみな年です

睦月 むづき



1月の月間特売

■あごだしとろける湯豆腐 きぬ・もめん 2丁 298円

■国産 きぬ・もめん 350g 2丁 198円

■バラ 大判がんも よりどり2枚 280円
(きんぴら/キャベツ/もろこし)

■バラ 肉厚油揚げ 3枚 250円

■バラ 野菜生揚げ 3枚 200円

■揚げ出し豆腐(6ヶ) 1パック 198円

■とろける絹とうふ(タレ付き) 98円

■きらすぼう/きらすかりんと 2袋 500円

■がんも煮 198円

■純豆腐鍋の素 398円

■おからコロッケ 3個 200円

■高章 ふぞろいのこんにゃくたち 198円

■高丸 2年連続農林水産大臣賞金受賞 国産中粒納豆 158円

■マルサンアイ 豆乳ぜんざい 180円

■2連ソイラテプリン/濃厚豆乳プリン/濃厚抹茶プリン

よりどり2個 398円

■豆腐百珍 豆乳鍋/純豆腐鍋/豆腐カツ/豆腐ステーキ/揚げ出し豆腐

よりどり2点 498円

■だしたまり/すだちたまり/豆腐のたれ ごまだれ/いいしおだし/豆腐百珍 田楽みそ 380g

どれでも1本 450円

■とうふドーナツ(柚子) 248円

■とうぶつ とうふドーナツ 12個入り(バニラ/ココア) 980円

450円

350円

450円

350円

TAHO 黒糖

口至高のもめん 450g
250円 口 桂塩味噌無添加赤だし/合わせ
250円 口 素炎糖

450円
350円

●1枚につき何個でも利用可	●他の割引券との併用不可
●本体価格より値引	●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、ぐうびひひろば店を除く)	-キリトリ-
2020.1.3(金)～1.23(木)まで	2020.1.3(金)～1.23(木)まで
豆乳 150g×3P	30円引
豆干絲 トウカンスー	30円引
2020.1.3(金)～1.23(木)まで	2020.1.3(金)～1.23(木)まで
桃塩味噌無添加 赤だし/合わせ	30円引
ちゃんと 朝パン2斤	30円引
2020.1.3(金)～1.23(木)まで	2020.1.3(金)～1.23(木)まで
乾燥米麹 1kg	100円引
チヨヨきらす 30円引	

※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。