

おとうふ工房いしかわの

月刊 まめぞう新聞

2020
弥生号

日本のならわし 桃の節句 3月3日

雛祭りに飾られる菱餅。植物の菱は繁殖力が強く、滋養強壮によいとされる菱の実を使うことで、子孫繁栄を願いました。白い餅は清らかな雪の色で、菱の実を入れて長寿を祈ります。赤い餅は解毒作用のあるくちなしで色をつけて厄除けの意味を持つ桃の花を表現。緑は造血作用のあるよもぎを使って新緑の若葉を表しており、健やかな成長を願うものです。



台湾豆腐紀行



皆さん、朝ごはんを大事にしていますか。ごはんにお味噌汁派、トースト＆コーヒー派。今話題のエスニックな台湾風朝ごはんにチャレンジしてみよう。中でも注目なのが「鹹豆漿(シェントウジャン)」。熱い豆漿(豆乳)に醤油、黒酢、ラー油などを加えていただくスープ。酢の酸性でまったり豆乳がおぼろ状に固まるのがミソ。台湾風の揚げパンやおにぎりと一緒にどうぞ。春の季節にぴったりな朝ごはんです。

豆腐百珍 鹹豆漿



■一人前 300円
(専用豆腐200g、豆乳150g、特製タレ、乾燥菜味ねぎ)
便利な電子レンジ対応容器付き
クーポン対象品
■内堀醸造 鹽湖山黒酢 498円

作り方は簡単! 豆腐を大きくすくって、豆乳と共に専用容器に入れ、レンジで3分半加熱。添付タレをまわしかけ、さらに30秒ほど置き、軽く混ぜます。豆乳がおぼろ状になったら完成! 添付のねぎやお好みでフレッシュパクチー、三つ葉、ザーサイなどを加えてどうぞ。日本では、手に入り難い台湾揚げパンの代わりに、オーブントースターでカリカリに焼いたすし揚げをのせると香ばしくて美味。

春にうれしい フルーツとコラボ豆花

台湾で今ブームなのが新鮮果物を組み合わせた創作系豆花。伝統的な豆やピーナッツ、もち麦以外にイチゴやバナナ、マンゴーといったフルーツをあわせたり、これまた人気のタピオカも組み合わせて。彩りも豊かに食されています。蜜もシロップ以外に黒糖やミルクティーなどもあって楽しい!

3/7〜季節限定 ■マンゴー豆花 480円

おうちで作ってみよう! 簡単豆花

ポイントは豆腐、自社独自のマスキング製法で大豆の特有の臭いをカット。ストローで吸えたり、スプーンで食べるほど柔らかい口どけの「究極の豆腐」は、甘いシロップや黒蜜、練乳にびっくりするほどよく合います。イソフラボンが1.5倍含有のプレミアム大豆「ユキピリカ」を使用しているので、女性におすすめの逸品です。豆腐をすくって盛りつけお好みのフルーツとシロップ、練乳をかけて、おうちで簡単にアジアンスイーツが楽しめますよ。

■究極の豆腐 ゆきびりかプレミアム(200g×2) 200円

一緒にどうぞ! /

■豆乳マンゴープリン(100g×2) 250円 クーポン対象品

■豆乳杏仁豆腐(100g×2) 200円



※写真はイメージです



弥生花畑とうふデリランチ

【おとうふパー付】1080円

春の花をイメージして作った弥生のおとうふデリランチ。サラダはグリーンをあしらった菜の花畑のよう。豆乳茶葉蒸しには可愛い桜の塩漬けをトッピングしました。まるでお肉のよう? 堅しき豆腐の唐揚げ、旬の春キャベツをたっぷり入れて作るおからポテトサラダ、ふきとがんもどきの煮物、やわらかな湯葉と合わせた菜の花の辛子和えなど、春を感じたデリが盛りだくさん。今月もお店で好評を博す中、豆腐が自信を持つておすすめする超角煮も味わたる。おとうふパーも付いて大満足! 今月も豆蔵レストランでお待ちしております。



月替わり

3/7より

※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。

春一番

春を告げる花として薄赤や白の梅が咲き、やがて桃、桜とピンクの花木の開花の季節です。そればかりか、いろいろな植物や生き物が、活動し始める時期です。弥生の語源は、「草木弥生(生き月)」の「いよいよ草木が生い茂らん」という生命力ある若々しいさの表現です。音楽で例えればマーチやポップスのような後ろ打ちのリズムでしようか。春になるとなんだか元気で足取りが軽くなる所以です。春告げ鳥の鶯や雲雀の鳴き声も後ろ打ちリズムにして聞けばジャズっぽい感じに聞こえてきます。♪ンツチャ、ンツチャ、ピーチク、ピーチクひばりの子。足元が軽くなりませんか。春爛漫の少し前、春一番と共にバステルの服にでも着替えて春の息吹を探してみませんか。♪もうすぐ春です。ねえちよと出かけませんか。



堅とうふの和風ロールキャベツ

材料 (2人分)

堅とうふ...1パック(140g)
キャベツ...4枚
豚ひき肉...100g
塩・こしょう...少々
かたくり粉...小さじ2
固形スープの素...1個
醤油...小さじ2
酒...大さじ1
さやえんどう...2本



■ちゃんとちゃんと私の豆腐 堅とうふ140g×2P 200円

作り方

- ① キャベツは芯を除いて下茹でする。
- ② 豚ひき肉、手でそぼろ状にした堅とうふ、塩・こしょう・かたくり粉をよく混ぜる。
- ③ ②を1で包み、スープの素・醤油・酒を入れる。茹でたさやえんどうの千切りを添える。



春の花で桜と並ぶのが「菜の花」です。鮮やかな黄色で群生する様子は、圧倒的な春の押し売りです。実は、アブラナ科の作物には、キャベツも含まれています。キャベツの花も菜の花そっくりなんです。そんなキャベツも今年は、暖冬の影響で豊作でした。体にもビタミンリキャベジンが豊富で整腸効果があります。今回は、キャベツを使った体に優しいロールキャベツの提案です。

春のダイエット企画

楽天市場では、大人気の「国産大豆おからパウダー」もあわせて春のダイエットキャンペーン開催中。この機会をお見逃しなく!

ダイエットの強い味方! おからこんにやく麺



普通のうどんに比べて
カロリー
80%OFF!
(エネルギー39kcal)



■おからこんにやく麺 14袋セット 1,580円

毎日一食を置き換えるだけ。モッチリ食感の食べ応えある麺。1袋あたり食物繊維量が7.5g!! 不足しがちな一日分の食物繊維量を補おう!



花咲く春

弥生 やよい

先月まで芝生状態だった田んぼの麦畑が、牧草地へと様変わり春風の軌跡を残します。あぜ道に咲く菜の花が黄色に輝き始め、芳しい香りに誘われて虫たちが動き始めます。夢と希望の生命力を一番感じるいい季節です。

3月の月間特売

■国産 きぬ・もめん 350g	2丁 198円
■湯葉寄せとうふ 300g	258円
■豆腐懐石 山芋寄せ豆腐	198円
■国産おいなりさん 10枚入	168円
■絹生あげ	98円
■業バラ大判がんも	よりどり2枚 280円
■業バラ肉厚揚げ	3枚 250円
■揚げ出し豆腐バラ	6個1パック 198円
■四川風麻婆豆腐	198円
■豆腐百珍シリーズ	よりどり2個 498円
■とりめしの素 3合用	428円
■まめぞうプリン	3個 298円
■4連きらず揚げ(しお/黒糖)	2袋 398円
■どうぶつとうふドーナツ12個入	980円
■おからあん	358円
■豆腐こんにゃく	98円
祝! 3年連続日本一	
■高丸食品 国産中粒納豆	168円
■平松食品 梅いわし	280円

路面店限定 朝特売 [数量限定・なくなり次第終了]

■キズもの豆腐	■工場アウトレット品 各種
よりどり2個 100円~	■お値打ち品

春限定パッケージ登場

■究極のきぬ・至高のもめん 350g 各 180円 **300円** (特価 2丁で)

春の天ぷら温やっこ

電子レンジに温めた豆腐に、とろり葛あんの旨みかけの簡単メニュー。ポイントは、たっぷり追い醤油をした市販の天つゆを、片栗粉でとろみをつけて、一緒に添えるのは、ふきのとうや菊を天ぷらにして。

集合! 春のお菓子が全国から

梅と桜
うめとさくらフェア
FAIR

■さくらかすてら	350円
■梅ざらめかすてら	350円
■さくらようかん	400円
■お徳用梅酒玉	500円
■湯葉混ぜごはんの素(桜・菊)	900円

その他
イロイロ
満開中!

春のダイエット

一年で一番、ダイエット開始が多い月。それは3月! 入学前に、半そで前に、冬の間に溜め込んだお肉もこれでさよなら。

簡単♪
Recipe

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

おからこんにゃく麺で作る

ヘルシーナポリタン

3月の開催は
7日(土)・8日(日)
12日(木)

まめの市 開催

プレゼント

1,000円以上お買上げで
「おからパウダー120g」を
1袋プレゼント!

お買い得

■きらず揚げ	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
■毎日とうふ	248円
■大豆詰め放題	200円

ポイント2倍デー

スタンプをためて
素敵な商品と交換!

メディアで話題♪

【朝市開催中止のお知らせ】

国から発表されました
コロナウイルス対策の
指針に基づき
3月7日(土)の朝市を
急遽中止することに
致しました。

とりめし弁当を持って お花見に行こう♪

知多佐布里池梅祭り

2月8日~3月8日まで

お問い合わせ 0562-51-5637

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

愛知県高浜市大山公園

大山1千本桜祭り

お問い合わせ 0566-52-2288

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

近隣の店舗 近隣の店舗

店舗紹介

3月7日・8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 下郷一と高浜店
- ★とうふや豆蔵 大曾根店
- ★とうふや豆蔵 滝ノ水店
- ★とうふや豆蔵 知立店
- ★おばんでまめ蔵 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 岡崎エルエルトン店
- ★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 プライムツリー赤池店

- ★とうふや豆蔵 ぐうびひろば店
- ★とうふや豆蔵 モレラ岐阜店
- ★とうふや豆蔵 荻野テラス
- ★おとうふ湯葉いしかわ 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 イオンモール各務原店
- ★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 イオンモール千種店
- ★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 市川ニッケコルトンプラザ店
- ★おとうふ豆蔵 ららぽーと湘南平塚店
- ★とうふや豆蔵 聖蹟桜ヶ丘店
- ★KODOMOG におとうふ工房いしかわ弥生店

★レストラン併設店 ◆ ビュッフェレストラン併設店 ● テイクアウト併設店

※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。

パート・中途社員 スタッフ募集

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年度新卒インターンシップ受付始まり
ました。詳細は、リンク先で確認してください。
人事ICT部 沢田まで TEL.0566-54-0330



otoufu.co.jp/store

店舗により、取扱いの無い商品もございます。

店舗クーポン

2020.2.28(金)~3.26(木)まで	2020.2.28(金)~3.26(木)まで
豆腐百珍 シェントクワン 30円引	厚揚げ煮 30円引
2020.2.28(金)~3.26(木)まで	2020.2.28(金)~3.26(木)まで
究極のきぬ 至高のもめん 450g 30円引	ちゃんと 朝パン 30円引
2020.2.28(金)~3.26(木)まで	2020.2.28(金)~3.26(木)まで
まめぞう 豆乳 10 30円引	2連 マンゴープリン 30円引