

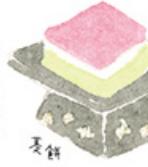


おとうふ工房いしかわの 月刊まめどう新聞



日本のかわいい 桃の節句 3月3日

ひらめき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、子孫繁榮を願いました。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つけ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ましょう。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。酢の酸性でまろやかに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。



作り方は簡単! 豆腐を大きく切って、豆乳と共に専用容器に入れ、レンジで3分半加熱。添付袋をまわしかけ、さらに30秒ほど置き、軽く混ぜます。豆乳がおぼろ状になら完成后、添付のねぎや好みでフレッシュバクチー、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たり。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

ポイントはお豆腐。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、スプーンで食べられるほど柔らかい口どけの「究極のとうふ」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「ユキビリカ」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。

■究極のとうふ ゆきびりかプレミアム(200g×2) 200円

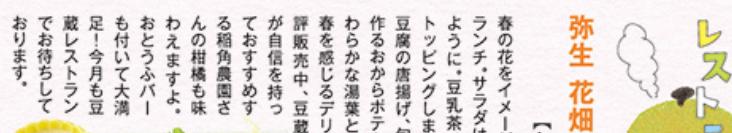
一緒にどうぞ！ /

■豆乳マンゴーブラウニン(100g×2) 250円 クーポン対象品

■豆乳杏仁とうふ(100g×2) 200円

新発売 ■まめどう風豆腐魯肉飯 500円

豚バラ肉を八角、にんにく、生姜などの香辛料で煮込んだ台湾の代表的なごはん。この濃厚な味のたれに具と一緒に自慢の「至高のもんじん豆腐」を入れて煮しめてご飯にのせました。日本人の口に合うように八角の風味を抑えたのが特徴です。



弥生花煙とうふデリランチ

〔おとうふバー付〕 1080円



※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 い 香 ば ん

春を告げる花として薄赤や白の梅が咲き、やがて桃・桜とピンクのが、活動し始める時期です。そればかりか、いろいろな植物や生き物によいよ草木が生い茂るん」という生命力ある若々しさの表現です。音楽で例えればマーチやボッブスのような後ろ打ちのリズムで、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。

春告げ鳥の鳶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できます。♪もうすぐ春ですねえちょっと出かけませんか♪

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つくりなんですよ。そんなキャベツも今年は、暖冬の影響で農作業でした体にもピタミンC（キャベツ）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。



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
圓形スープの素…1個
醤油…小さじ2
酒…小さじ1
さやえんどう…2本



■ちゃんとちゃんと私のとうふ
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。茹でたらえんどうの千切りを添える。



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！ おからこんにゃく麺

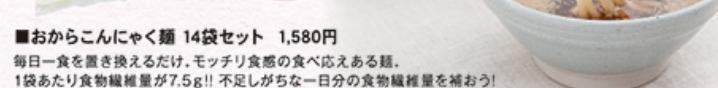


普通のうどんに比べて
カロリー
80%OFF!
(エネルギー-39kcal)

■おからこんにゃく麺 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！



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

春の天ぷら温やっこ

電子レンジに温めた豆腐に、とろり葛あんの旨ダレかけの簡単メニュー。
ポイントは、たっぷり追い經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、ふきのとうや筍を天ぷらにして。

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・筍) 900円

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
■業バラ肉厚油揚げ	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連きらす揚げ(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

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。

ゆでうどんに比べて
糖質 97%カット
カロリー 80%カット
食物繊維 5倍以上

⑤ ④ ③ ② ① 作り方
タケで入れ替えて、油で炒める。②玉ねぎ、③マッシュルーム、④ブロッコリー、⑤トマトを、バターと一緒に盛り付ける。⑥粉チーズをかけ完成。

④ ③ ② ① 作り方
タケで入れ替えて、油で炒める。②玉ねぎ、③マッシュルーム、④ブロッコリー、⑤トマトを、バターと一緒に盛り付ける。⑥粉チーズをかけ完成。

お味噌汁やカレーに。コロッケやハンバーグに、小麦粉とあわせてグッキーやお好み焼きに。

直営店限定 ■おからこんにゃく麺 1食1袋 180円→98円 [数量限定] ■乾燥おから 120g 158円

3月の開催は
7日(土)・8日(日)
12日(木)

毎月第1土曜・翌日曜・12日は

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

- きらす揚げ 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

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

急遽中止することに

致しました。

知多・高浜お花見情報
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 知多市観光協会 0562-51-5637

近隣の店舗 おばんで豆腐 東浦店

愛知県高浜市大山公園
大山千本桜祭り

お問い合わせ 高浜市観光協会 0566-52-2288

近隣の店舗 とうふや豆蔵 高浜本店

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 Tボート高浜店
- ★とうふや豆蔵 大曾根店
- とうふや豆蔵 鴻ノ水店
- ・とうふや豆蔵 知立店
- ★おばんでもめ藏 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 プライムツリー赤池店

一緒に働いてみませんか?

一緒に働いてみませんか?

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、リクナビで確認してください。

人事ICT部 沢田まで TEL.0566-54-0330

●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/いかわ各店にて有効(メグリア店、ぐらびひらぼ店を除く)

店舗クーポン

2020.2.28(金)~3.26(木)まで

豆腐百珍 シェットウジャン

30円引

厚揚げ煮

30円引

2020.2.28(金)~3.26(木)まで

究極のきぬ 至高のもめん

450g 30円引

ちゃんこ 朝パン

30円引

2020.2.28(金)~3.26(木)まで

まめぞう 豆乳

30円引

2種 マンゴープリン

30円引

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。