



まめぞうマガジン

ちょっとだけ役に立つまめな話題、穏やかに豊かな生活をご提案

卯月号

清明 4月4日
すべてのものが清らからで
生き生きとする頃

穀雨 4月19日
たくさんの穀物を潤す
春の雨が降る頃



春筍と桜海老のかき揚げ寄せ豆腐

柔らかく香り高い春筍と、桜海老、玉ねぎをカリッと揚げにして、できたて寄せ豆腐にのせました。

田水満ちて 苗出る頃

代掻きの季節になりました。田植えをする前に水を張って苗が育ちやすい環境にすることです。その前には田起こしといって大きく田んぼを起こす作業があります。農家は、ずいぶん前から田植えの準備をしているんです。ちょうど4月に入ると早稲の田植えが始まります。そのためには、もつと以前からハウスの中で稲から育苗で大事に苗を育てていたんですね。最近では直接稲を蒔く直播栽培も増えてきて農家の耕作面積拡大にも役立っているそうです。いずれにせよ機械化されて、もはや一家総出で田植えの作業は遠い昔のことですね。そんな楽なことだけでなく、腰まで埋まっていた泥田の田植えの苦労話も母から聞かされたのも懐かしく感じます。

只この時期の田んぼの美しい時間は、なんととっても朝陽の当たる直前で空と田んぼのコントラストの移ろいです。清少納言の枕草子の書き出し「春はあけぼの…」とても言いましようか、月に一度の朝市の準備に向かう車窓の風景が一番好きです。

一度、早起きして第一土曜日の青空朝市に出かけてみませんか。(開始の7時じゃ遅いですよ…)



recipe

空豆とあさりの豆腐クレソンサラダ

豆腐クレソンの作り方

- 材料**
至高のもめん100g、空豆10個、あさり10個、クレソン・レタス合わせて100g、白ワイン大さじ1、オリーブオイル 小さじ2、粗挽き胡椒 少々
- 作り方**
- ①クレソンとレタスを洗い、食べやすく切る。
 - ②空豆をさやから出して、薄皮ごと茹でる。
 - ③あさを鍋に入れ、白ワインをふり、フタをして殻が開くまで加熱する。あさは取り出し、残りの汁にオリーブオイルと胡椒を加え、ドレッシングを作る。
 - ④豆腐を手で崩し、全ての具材を器に盛りつけ、ドレッシングを和えたら完成。

おからをおたからに!

4月8日は「おからの日」。新年度に健康食材である「おから」を食べることで、新生活での体調管理と1年間の無病息災をお祈りし、また食べ物のありがたみや日本古来の「もったいない」心を思い起こす良い機会

会として、「卵の花」とご縁の深いお釈迦様のお誕生日である4月8日をおからの日に制定されました。皆さんはおからがどのようなように作られるか知っていますか? おからは、豆腐を作るときに、水に浸した大豆から豆乳を絞ったあとの固形分、豆腐の副産物です。大豆の風味豊かで、たんばく質や食物繊維が豊富なので、近年、健康食材として注目されています。調理法は、おから煮(卵の花煮)が代表的で、馴染み深い家庭料理の一つではないでしょうか。最近では、生おからを乾燥させた「おからパウダー」が普及するようになり、より身近になったという方も多いのではないのでしょうか。保存性と料理への使い勝手がよくなったことで、一味違ったおかずやクッキー、スポンジケーキなどの様々なレシピが考案され楽しめるようになってきています。栄養価が高く、お値打ちに手に入るおからですが、まだまだ食用として利用される量は少ないです。飼料や猫砂、きのこの培地などに有効活用されていますが、それでも一部は産業廃棄物として廃棄されています。美味しく健康的なおからをこの機会にたべてみてはいかがでしょうか。



とうもろこしのとろーりおからスープ

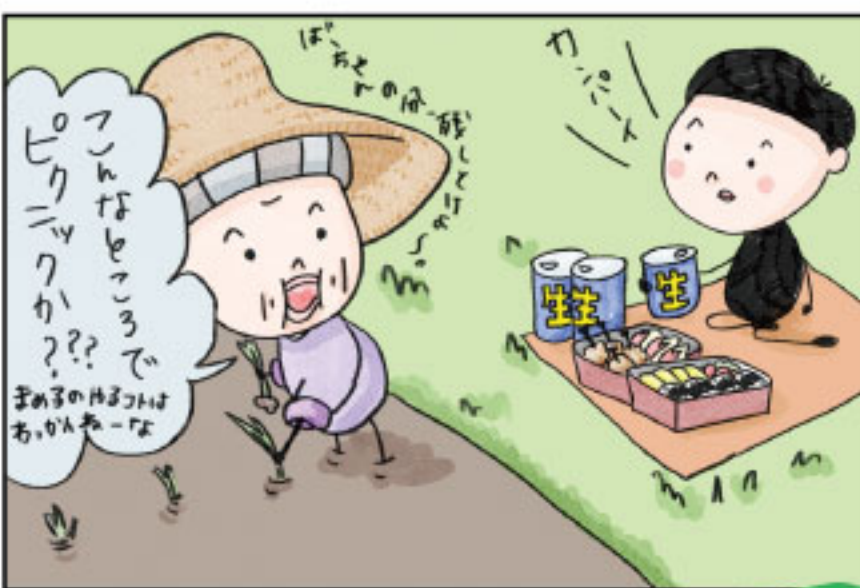
彩りおからサラダ

おから入り朝オムレツ

おからパンケーキ

24節気 清明

作・画 まめだまめこ



おとうふ工房いしかわ
公式LINE会員募集中!
イベント・お得情報をお知らせします

今なら友達追加
特典プレゼント!



とうふや豆蔵のお買い得イベントや営業スケジュールやクーポン情報。朝市やマルシェなどの社外イベントやお豆腐教室、ちょっと役立つ豆知識などを配信中です。



今なら公式ライン友だち追加の特典として全員にプチギフトをプレゼント!
QRコードを読み取って公式ラインへGO!

初回プレゼント獲得方法

初回友達登録画面のあいさつメッセージについてくるクーポンをスタッフに見せてください。

[配布期間:5月6日(月)まで]

【ご注意ください】

使用済みのクーポンはご利用になれません。また、お客さまの操作で誤って「使用済み」にしてしまった場合も利用できなくなります。



国産大豆の脱脂大豆に国産おからパウダーを加えてつくった、新しい大豆ミートです。形はミンチ状でクラランチのようにカリっとした食感。従来の大豆ミートより大豆臭が軽減され、食べやすく仕上げました。通常は水戻しする必要がありませんが、そのまま使えて便利。クルトンのようにスープに入れたり、多様なメニューでお召し上がりいただけます。もちろん水戻しすれば大豆ミートのようにお肉の置き換えができて便利です。常備する食材リストには是非加えてください。直営店舗、通販ではレシピブック付セットも好評発売中。

おからクラランチ 大豆ミート

4月の新商品

「あおさ」はちょうど今頃が摘み取りの旬で、日本各地の沿岸域で見られる光景は「青いじゅうたん」と表現される美しい風景です。愛知県三河湾や三重でも多く水揚げされて

おからえびせん

作り方
①小鍋にAを入れ、中火にかける。混ぜながら汁気がなくなるまで加熱。
②ごはん①を小ねぎを入れてよく混ぜ、好みの形に握る。
③冷めてから、おからクラランチ(分量外)をまぶす。
「ポイント」おからクラランチは乾煎りして使うとカリカリ感が一層増します。

材料
おからクラランチ 50g、水 100ml
A「砂糖 大さじ1+1/2、醤油 大さじ3、豆板醤 小さじ1」
ごはん 2合、小ねぎ(小口切り)

ふたつの食感! 悪魔のおにぎり



「ポイント」おからクラランチは乾煎りして使うとカリカリ感が一層増します。

卵と乳を使わず豆腐を主原料にアレルギーがある子でも食べられるアイスを作りました。以前、ぱりまるというアレルギーフリーのお菓子も手掛けていただいた愛知文教女子短期大学と再度、共同研究し、生まれたこだわりの逸品です。西三河エリアでは、西尾、豊田でお茶の栽培が盛んです。特に西尾抹茶は宇治に負けじとブランドینگに取り組み、有名メーカーからの引き合いもあるほどです。抹茶は日本茶の中でも唯一、お茶の葉そのものを食べる独特なものなので、カテキンなどの成分まるごと体に取り込むことができます。ダイ

とうふアイス「抹茶」

います。おからえびせんべいはえびやアオサと国産馬鈴薯でん粉の生地国産大豆のおからを練りこみ、ぱりっと揚げた風味豊かなせんべい。地域食でもある、えびせんべいをいしかわ風にアレンジしたやさしい味わい。便利なチャックバック式です。



メイカーからの引き合いもあるほどです。抹茶は日本茶の中でも唯一、お茶の葉そのものを食べる独特のものなので、カテキンなどの成分まるごと体に取り込むことができます。ダイ

エットや生活習慣病にも効果がある日本のスーパーフードです。

地域の郷土料理

ゼリーフライ
埼玉県行田市で100年以上親しまれているお惣菜。日露戦争にいった行田市内にある茶屋の店主が現地で食べた野菜まんじゅうというものに似せて作ったとされています。茹でたじゃがいもとおから、人参などの野菜を混ぜて小判型に丸めて衣は付けずに揚げたコロッケのようなもので、たっぷりソースからめていただく、市民のおやつの存在。小判II銭からゼリーフライとなりました。行田ゼリーフライ研究会という任意団体もあり、高浜とりめしと共にB-1グランプリへ参加し、郷土料理で町を盛り上げようとする仲間でもあります。おからは、豆腐の副産物ですが、栄養価は充分に残っており、食物繊維、カルシウム、大豆イソフラボンが豊富に含まれています。(わが社は全量乾燥おからにして有効活用!) 卯月IIうの花にちなみ、4月8日はおからの日と制定されました。いつもと違うレシピでおうちでも有効活用。新しいアレンジレシピが完成したら、是非一報ください。



株式会社おとうふ工房いしかわ

〒444-1304 愛知県高浜市豊田町1丁目204-21
TEL 0566-54-0330 FAX 0566-54-0331
https://otoufu.co.jp/



おとうふ工房いしかわのHPも
CHECKしてください!

