

# 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

水無月号

**小暑** 7月6日  
梅雨が明けて本格的に夏になる頃

**大夏** 7月22日  
一年で最も暑い真夏の頃

## 星に願いを

When You Wish Upon a Star

立夏も過ぎ大暑に向かって暑い日々が続いています。近所の圃場では、ふくゆたかの大豆播きが始まっており小さな双葉がよきよき顔を出しています。大豆は雨が嫌いで24時間浸水すると窒息してしまうのです。梅雨時の播種になるので農家さんは毎日天気予報にらめっこです。

そんな中、文月の歳時記七夕がやってきます。子供の時から知っている日。天の川で離れ離れになった織姫と彦星が出会える日ですよ。でも夜空に輝く天の川を見ることは、地上が明るくなった今では田舎暮らしでもなかなか難しくなりました。

ある年の7月、会社の農泊研修で大分県湯平町の山奥の農家で夜の酒宴の後、みんなで道路に寝っ転がって観た天の川が絶品でした。まさに大銀河系で自分が夜空に押しつぶされる感覚は初めてのものです。日焼けした肌心地よい夜風と背中に伝わる程よいアスファルトの温もり、夏草の萌える匂いとが一緒に思い出されます。古の人も同じように夜空を見上げながら星を結んで星座の名前を付けたのでしょうか。それが季節の流れを知り農耕の目安にもなり、豊作を祈願したに違いありません。

今宵は、今年発売の七夕限定キーパー DEN STAR BEER を飲みながら大豆の豊作を祈りましょう。



## 夏野菜と海老のジュレ豆腐

のど越しの良い和風ジュレを、とうふにたっぷりかけた爽やか仕立て。4種類の夏野菜と海老がカラフル。レモンを絞ってさっぱりとどうぞ。



## 夏のハレの日 昼ごはん

夏の日にちよっとおしゃれにベジ気分のスタミナ料理。お豆腐で疲れた体と心をリセット。



### 豆腐蒲焼ひつまぶし風

recipe

#### 材料(2人分)

※堅とうふ1/2丁、蓮根100g、片栗粉20g、塩少々、焼き海苔1/3枚×2枚、青じそ4枚、油適量、ごはん500g  
うなぎのタレ「味酢15cc、醤油15cc、酒10cc、砂糖8g」  
薬味「小ねぎ、柚子胡椒・白胡椒・きざみ海苔適量」  
茶漬け用だし「昆布出汁400ml、白だし大1」

#### 作り方

- ①味酢、醤油、酒、砂糖を混ぜ合わせ、煮きって、タレを作っておく。
- ②崩した堅とうふ、すりおろした蓮根をよく混ぜ、片栗粉と塩少々を良く混ぜ、生地を作る。
- ③焼き海苔と青じそに片栗粉を少々ふって、②を伸ばす。
- ④油を熱したフライパンで、③を両面焼き、①のタレを絡め、香ばしさを出して焼き上げ、完成。

### ひつまぶし風 食べ方



一杯目はそのまま。  
二杯目は薬味と共に。  
三杯目は出汁をかけてお茶漬けでどうぞ。

※堅とうふは水切りした木綿豆腐で代用できます。

## 大豆の種蒔き

7月の夏の暑さが本格化する頃、大豆の種蒔きは最盛期を迎えます。大豆は、私たちの豆腐を始め、納豆や味噌、醤油など日本の食文化を支える重要な作物の一つです。

本州の多くの地域は、6月下旬から7月上旬が種蒔きの目安です。この時期に種を蒔くことで、秋の収穫時に最適な条件が整います。大豆の栽培は、まず土壌の準備から始まります。土壌を深く耕し、適切な肥料を与えることで、健康な大豆の成長を支える基盤を作ります。そして、種を均等に撒き、芽が出ることを待ちわびるばかり。

夏の暑さや台風、虫など様々な困難を乗り越え、ようやく収穫。私たちの食卓に並ぶ豆腐やその他の食品へと生まれ変わります。皆さんが日常的に楽しんでいる豆腐も、農家さんたちの努力と自然の恵みに支えられているのです。

7月の種蒔きは、未来の美味しさへの第一歩。この夏も、大豆が豊かに実るよう、農家さんは心を込めて種を蒔いています。大豆の成長に思いを馳せながら、旬の豆腐をお楽しみください。



# 24節気 小暑

作・画 まめだまめこ



国産大豆100%の豆乳に北海道産コーンを加え寄せました。香料着色料を使っていないので、素材そのものの優しい甘みとほんのり黄色がかつた自然な色合いが特徴です。とうもろこしが旬のこの時期に夏を感じていただける期間限定販売の寄せとうふ。何もつけずにお召し上がりいただくと、それぞれの素材が生きたまろやかなお豆腐そのものの味わいを感じていただけます。お好みで塩をかけると、より風味が引き立ちます。



もろこしとうふ

7月の商品

## 豆腐百珍 つゆだくやっこ

国産大豆100%の豆腐と豆乳・白だしつゆ・ゴマがセットになったつゆだくやっこ。白だしは三河伝統の味「しろたまり」を使用。七夕の行事食であるそつめんを合わせたアレレンジレシピ、「具だくさん豆乳そうめん」が簡単に作れます。

### 【レシピ】具だくさん豆乳そうめん

本品(豆腐1丁、豆乳1袋、スープ1袋、ごま1袋)、そうめん 1束(100g) そぼろ[ひき肉 100g、醤油・みりん・酒 各大1、砂糖 大1/2]、トマト、生姜、キムチ、すだちなど

- 材料(2人分) 作り方
- ①フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。
  - ②①にそぼろの調味料をすべて入れ、煮詰める。
  - ③そうめんは茹でておく。
  - ④豆乳1袋、スープ1袋を合わせる。
  - ⑤丼にそうめん、豆腐を盛り付ける。
  - ⑥④を⑤にかけて、そぼろ、トマト、生姜、キムチ、すだちなどを彩りよく添える。



## 百果豆花 檸檬味

豆漿(豆乳)を使ったアジアメニューをおとうふ工房いしかわ風にアレンジしました。

## とうふアイス

卵と乳を使わず豆腐を主原料にアレルギーがある子どもでも食べられるアイスシリーズ。「豆腐好きのためのとうふアイス とうふ」は国産大豆使用、にがり寄せ自家製とうふをたっぷり混ぜ込んだ濃くて美味しいとうふアイスです。米粉と植物油とおからなどから作ったベースに豆腐を加え、香料は使わずシンプルに仕上げました。とうふならではの素朴な味わいを楽しむのももちろん、黒



## カリモリ漬け

### 地域の郷土料理

蜜やきなこ、フルーツを添えてアレンジしてお楽しみいただけます。

これから暑くなるとウリ科の野菜が沢山出てきます。この地域では、カリモリ漬けを食べると夏が来たと感じるものです。この野菜は、カリモリという名称で愛知伝統野菜として登録されています。別名、堅瓜(カタウリ)というだけあって、とても堅く小ぶりの瓜のため、漬物が適した食べ方となっています。各家庭では漬け、酒蔵や食品メーカーでは粕漬として仕込みます。守口漬の守口大根も同様に愛知伝統野菜。何気なく食べている漬物には郷土文化がいっぱい詰まっているのです。

以前、あいち在来種保存会の代表世話人である高木幹夫さんがセレクトした愛知伝統野菜が新宿の伊勢丹に置いてあったときは誇らしい気分になりました。普段、夏になると食卓に並ぶときは「また瓜か」と思ってしまう。う自分に反省。郷土食としてのありがたみを感じながら、今年のカリモリをいただきます。



## 7/27(土) 夏休み企画 in刈谷銀座店

私たちの企業理念の一つに「地球環境を守りたい」を掲げています。豆腐の製造プロセスにおいて生じるおからの有効活用や、豆腐容器の再資源化に積極的に取り組んでいます。今回は私たちの取り組みを事例としながら、楽しく体験することで子どもたちが環境問題を考えるきっかけを作ります。

### 環境にやさしいおとうふ教室

おとうふを実際に作りながら、弊社が現在取り組んでいる豆腐容器の回収、再資源化について紹介します！環境にやさしい取り組みを行っている、おとうふ屋さんを知って、おとうふを作ってみましょう！

### おからを楽しく学ぶ クッキング教室

おからって何だろうという学びからプリンやアイスへと姿を変えるおからの魅力を紹介。そして実際におからを使った白玉団子を作り、弊社おから入り商品でトッピング！楽しくおからについて学びましょう！



otoufu.co.jp/classroom

申込はHPをチェック!

## 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 公式LINE会員募集中！ イベント・お得情報をお知らせします