



ジュレポン酢で食べる 夏野菜 豚しゃぶ豆腐

自家製ジュレポン酢の爽やかな酸味で引き締め、食欲のないときでも食が進みます。豚肉が多く含むビタミンB1で、夏の暑さで失われた元気を補給しましょう。良質なタンパク質のお豆腐を食べて夏を乗り切ろう！

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

葉月号

立秋 8月7日
初めて秋の気配がほのかに見える頃

処暑 8月22日
暑さが少し和らぐ頃

海を見ていた午後

土用を過ぎると暦では「立秋」に変わり、残暑見舞いの葉書が届く頃になります。そうは言えども毎日毎日暑い日が続くことはここ数年は変わりません。そんな盛夏の昼下がりがクーラーの効いた部屋でまどろめば、「ひまわり、朝顔、入道雲、かき氷、蚊取り線香、蚊帳…」子供のころの夏休みの記憶がよみがえります。

あの頃はどこの家にもクーラーもなく、扇風機と団扇で過ごしていました。そうそう「花火に盆踊り、プールに海水浴」楽しくて真っ黒に日焼けして遊び惚けていました。そして毎年8月の下旬に宿題が出来ていなくて焦っていた自分がいました。

最近の酷暑は、実は平均気温が高くなっているわけではなく、1960年代に比べ3倍近くも猛暑日が増えたことが原因だそう。大きなサイクルで回っているという地球の気温変化と人類の環境破壊での温暖化も含めて、この夏は大人の夏休みの宿題として環境問題を考えてみたいものです。その前に、まず夕方打ち水なんかして冷奴とゆで地豆でキンキンに冷えたビールを一杯。やっぱりこの宿題が終わるころには、秋の夜風が吹いているかな。還暦が過ぎてても学習能力なし(笑)



夏のケの日 昼ごはん

暑い日に嬉しいさっぱり冷麺を豆腐の麺「豆干絲(トーカーンスー)」でさらにヘルシー♪



韓国風 豆干絲冷麺

recipe

材料(2人分)

豆干絲 1袋、胡瓜 1/3本、白ねぎ 適量、白菜キムチ お好みの量、ゆで卵 1個、白胡椒 適量
「スープ」水 200ml、醤油 小さじ2、寿司酢 大さじ2、レモン汁 少々

作り方

- ① スープを作り。水と中華スープの素を入れ、火にかけて、混ぜたら冷し、醤油、寿司酢、レモン汁を合わせる。
- ② 麺を茹で、水気を切り、冷ましておく。
- ③ 胡瓜、白ねぎを千切りにする。
- ④ 器に②③を盛り付け、ゆで卵、白胡椒をかけ、①のスープを入れたら完成。



中国でよく食べられる豆腐干(強力に脱水した豆腐)を細く麺状に裁断したもの。添付の調理水が重曹水でゆでると柔らかく仕上がります。*商品紹介は裏面をご覧ください。

晴耕雨読

「夏の田の草取り」

暑い夏でも農家の仕事は、山ほどあります。かつて会社で農泊隊として大分の山奥で有機農家に夏の援農にいらしていました。2泊3日で自炊しながらの体験農家です。本物農家さんは日中暑いので早朝涼しいうちにと野良に出ますが、素人体験隊は日がな一日田んぼに入っって手で草抜きと草刈り機で畔草刈り。痛い腰を伸ばすために遠くを仰ぎ見れば、山間の遠くに由布岳、沸き立つ入道雲に降り注ぐ日の光。昼も過ぎれば田んぼの水はぬるま湯になり田んぼの土もまったりまとわりつき足は取られるし:(苦行)。農家さんと休憩の時に西瓜を食べながら教えてくれたのは、何より美田は家の鏡、雑草の生えていない田んぼや畔が大それた。もちろんカメムシの寝床にならないようにとか雑草に米の栄養を取られないようにとかもあるけど、好きなもののそばに居ることはいくらでも。脱帽の言葉でした。仕事にここまでなかなか言えない自分の姿勢とダブってしまいます(恥)。そのあとちょっと照れながら「なあに家に居たって暇だからな。(笑)」真っ黒に日焼けした麦わら帽子の農家さんがざらざら輝く日差しの中で一層まぶしかった夏の思い出です。感謝。



24節気 立秋

作・画 まめだまめこ



ANJO BEER FESTA 2024 開催 安城ビアフェスタ

日時:8/17(土) 15:00~20:00
場所:安城アンフォーレ 願いごと広場
安城市御幸本町504-1

愛知県内のクラフトブルワリー 15社大集合!

安城デンビールからは、七夕を記念した「キーボー」デザインビールも登場。原料のモルトは安城産大麦100%使用の飲みやすいパールエールです。キッチンカーでおいしいグルメ、ステージではバンド演奏も！飲み比べが楽しいお盆最後の夜はアンフォーレへ是非お越しください。

- 参加ブルワリー**
- ・安城デンビール
 - ・KARIYA 75BREWING
 - ・バラフライブルワリー
 - ・OKD KOMINKA BREWING
 - ・大曽根ビールBREW PUB OZONE
 - ・TOYS BREWRY
 - ・High Life Brewing
 - ・盛田金しゃちビール(株)
 - ・犬山ローレイ麦酒
 - ・一宮ブルワリー
 - ・TALL BOYS BREWING
 - ・Y.MARKET BREWING
 - ・HYAPPA BREWS
 - ・岡崎ビールOKAZAKI BEER
 - ・みやーブリュー



手軽に本場の味が楽しめる豆腐百珍シリーズ。電子レンジで簡単に麻婆豆腐が味わえるキットです。やわらか仕上げのとうふと、花椒(中国山椒)入りの香り引き立つ旨辛ソースで食べる麻婆豆腐。四川料理の味付けの特徴は「麻辣(マール)」と呼ばれる辛さ。麻痺れるような花椒(ホアジャオ)と呼ばれる中国山椒の味。
汗をかきながら食べてほしい夏のオススメメニュー。涼しく食べたい方は「冷やし」で食べるのもオススメです。



豆腐百珍 四川風花椒麻婆豆腐

8月の商品

豆漿とは中国語で、豆乳を意味します。鹹豆漿は豆乳で作る台湾の定番朝ごはん。温かい豆乳にお酢を加えると、酸に反応しおぼろ豆腐のようにゆるく固まります。お好みでしょうゆ・ラー油やネギや桜エビをトッピング。本場では揚げパンをひたしながらいただきます。手に入りやすい時は油揚げで代用してもOK。豆乳だけでなくなめらかな豆腐を加えたおとうふ工房いしかわ風のアジアンメニュー。

豆干絲 (トーカーヌー)

国産大豆の豆乳をにがりで寄せ、豆腐をシート状にして麺状に仕上げたもので、中国でよく食べられています。国内製造は希少で、弊社は数少ない製造メーカーのひとつです。大豆のたんばく質を豊富に含み、中太で歯ごたえ抜群。油との相性が良く、ナンプラーで風味をつけるタイ風焼きそばや暑い季節は冷



豆漿茶房 鹹豆漿 (シエントウジャン)

とうふに合う 食べるラー油

程よい辛さのとうがらしと香ばしいにんにくや玉ねぎの旨味が食欲をそそります。おからクランチのザクザクがクセになる新食感の食べるラー油。おとうふやごはんのお供に、のせるだけで簡単美味しい。いつもの料理のちょっとしたアレンジ、和洋中何にでも使える万能調味料です。



基本の茹で方とアレンジレシピはこちらから！

麺にするのもGOOD。炒め物など、様々な料理に活用いただけます。

地豆 (じまめ)

地域の郷土料理

愛知県碧南市の野菜といえ、今はにんじんが有名ですが、明治頃には落花生の栽培が盛んでした。海や川に面した砂地での栽培に向いているとされており、他県では千葉が一番有名な産地です。落花生はピーナッツとして焼いたものをスナック感覚で食べるのが一般的ですが、碧南を中心とした三河地域では、塩ゆでした落花生を地豆といいますが、夏になると農家さんにいただいたり、最寄りの産直では生のまま、又は茹でたものが店頭にも並びます。シンプルにそのまま塩茹でを食べるのも美味しいですが、この地域ならではの親しまれた料理が五目煮です。作り方は、地豆にんじん、こんにゃく、ごぼうを椎茸だし、たまり、みりん、砂糖などで煮ます。地豆はじっくり別に煮てから合わせるのが美味しさの秘訣だそう。各家庭、飲食店、スーパーのお惣菜売り場にまで並ぶ老若男女に人気のメニュー。全国的には大豆を使うのが一般的ですが、落花生を使うのが西三河流の五目煮の味です。



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

