

まめぞうマガジン

ちよ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

長月号

白露 9月7日
大気が冷えてきて
露を結ぶ頃

秋分 9月22日
日が短くなり
昼夜の長さがほぼ同じ頃



まん丸お月見5種の天ぷら豆腐

真ん丸お月様に見立てた温泉卵と秋の味覚の芋やきのこの5種の天ぷらをのせた贅沢なお豆腐！お肉そっくりな大豆そぼろあんをたっぷりかけました。

夜長月

月でも愛でようか

気温こそ高い日が続く9月ですが、夕べに吹く風は季節の移ろいを感じるようになりました。8月の終わりにはビールや緑茶のペットボトルに紅葉のデザインが登場しコンビニのおでんも充実してきました。人類も生物の一種として太陽の傾きで確実に季節を感じています。夜長月ともいわれる9月も半ばになると中秋の名月。すすきを飾って月見団子をお供えしましょ。月の文様に想いを馳せ、浴衣の女房と一緒にぬる爛で盃に月を浮かべて飲み干すなんて風流ですね。若かりし頃の憧れはまなま拓郎の歌の一節です。秋分の日を迎えるころには、夕暮れも早くなります。昼と夜の時間が同じなのが春分と秋分で、その後3日間が彼岸で現世とあの世が最も近づく日とも言われます。古来、人は死に恐れを抱き、死生観を磨いてきました。夕暮れと死を重ねる感覚は、蓮如上人のお経の一節にある「朝には紅顔ありて、夕には白骨となれる身なり」を思い起こし納得します。子供時分には何も感じなかったものが、還暦を過ぎると正に人生の秋分かとも思えます。そろそろ夜空でも見上げる時間を作って、長く連れ添った女房と一緒に粒あんのおはぎでもいただきませうかね。捨てられないように…



残った汁には旨味がたっぷり！捨てちゃうなんてもったいない

おでんのスープは、がんもや野菜を入れて煮物にすることで、無駄なくおいしく活用できます。

作り方 材料(2人分)

- ① こんにゃく、ちくわ、ゆでたうずら卵を串にさして食材を準備する。
 - ② あつあけには豚バラ肉をまいて串にさす。
 - ③ Aでスープをつくり、①、②と残りの食材を煮る。お好みで味噌だれやからしをつける。
- 材料(2人分)
 こんにゃく 1枚、ちくわ(小) 4個、うずら卵 8個、あつあけ 1/2袋、豚バラ薄切り肉 4枚、がんも 1袋(4個)、だいこん 1/2本、れんこん 1/2節、じゃがいも(小) 4個、A「だし汁 4L、白だし 150ml、だし昆布 2枚」
 味噌だれ・からし・七味 適宜

秋からはじまる「おでん」



今月のレシピ

収穫の秋

9月上旬になると、田んぼの風景が黄金色に染まり始めます。この風景で米の収穫期が近づいているのを感じ、ワクワクするのは農家さんだけではないことでしょうか。田んぼ一面に広がる稲穂が、重たそうに頭を垂れている姿は、まさに日本の秋の風物詩と言えます。

米の収穫は、農家にとって一年で最も重要なイベントの一つ。春に田植えをし、夏の間にしっかりと育てた稲が、ようやく収穫の時を迎えます。この時期は天候が不安定なことも多く、台風などの自然災害に対する心配もありますが、それでも農家の皆さんは一生懸命に収穫。あつという間に刈り取る手際の良さは感心するばかりです。

新米の味を楽しむのは、私たち消費者にとっても楽しみの一つ。この時期から始まる米の収穫シーズン、ぜひ新米を味わってみてください。せっかくなので、私たちの地元で農家さんが栽培した、JAあいち中央の「マイマイ米(まい)」はいかがでしょう？個人的には、尾崎農園の「祐大」も数量限定ですがオススメ！新米を食べ比べしながら、季節の移り変わりを感じさせてくれるはずですよ。



24節気 白露

作・画 まめだまめこ



※知らない方は「夏目漱石 月」でググってください。



山芋寄せ豆腐
 国産大豆の豆乳に、シャキシャキ感が残るようにすりおろされた、国産の山芋を練り込み、やわらか寄せ豆腐に仕上げました。山芋独特の粘りと食感をお楽しみいただけます。とろろのように白ごはんにのせたり、まぐろやアボカドにトッピングして添付のだし、お好みでわさびをプラス。手間なくいつもの食事がワンランクアップ。卵と小麦粉を混ぜて焼く「山芋ふわふわ焼き」など様々なアレンジ料理にも相性抜群です。

8月の商品

国産あつあげ

国産大豆100%揚げ油には压榨一番搾り菜種油を使用しました。遺伝子組換えでない菜種を使用しており、油抜き不要です。そのまま煮物に使えばコク出しにもなります。そろそろ夕暮れ時には肌寒さを感じる日も増えてきて、「何となくおでんでも食べたいな」と感じて始める季節の変わり目。体を冷やす食事からあつあがり入りのあつたかおでんなどへ食卓の衣替えをはじめませんか。



究極の豆腐ドーナツ

卵牛乳を使わず、きぬ豆腐と国産小麦・粗糖で作ったしっとりやさしい味わい。まさに、おとうふ屋さんのだーナツです。冷たいまま



でもアイスドーナツとして美味しくお召し上がりいただけます。トースターで焼くと、ふんわり揚げたて食感。甘さ控えめなので朝食にもオススメです。



きらずぼうピーナッツ

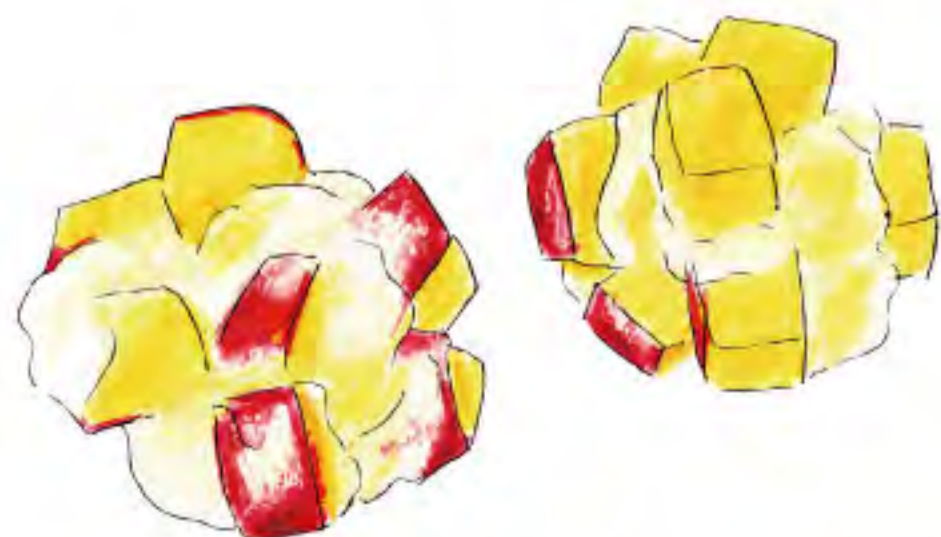
国産小麦に国産大豆のおからを加え、コリッと堅く揚げたお菓子です。おからは生地がしまる(堅くなる)という特性を利用して、この堅い歯ごたえを生みだしています。生地にピーナッツ粉末を練りこんでいるので、噛めば噛むほどピーナッツの風味が広がります。程よい塩味と素材が持つ甘さがマッチしてくせになる美味しさ。



地域の郷土料理

鬼まんじゅう

さつま芋と砂糖、小麦粉と米粉を合わせて蒸したまんじゅう。よくある材料なので、全国で食べられているお菓子と思いきや、愛知の郷土菓子。その昔、戦時中の日本は、食糧難だったため、さつま芋ばかり食べていました。その理由は、収穫量が米より多く、天候不良でもよく育つ農作物だったこと。まさに、さつま芋は日本の飢えを救ってくれました。そして、その頃のさつま芋は今に比べて甘みが少なく、水っぽい。美味しく食べるための工夫として鬼まんじゅうが誕生したと言われています。ゴツゴツした見た目が鬼の金棒に似ていることから付けられた名前だそう。レシピは多様であり、蒸しパンのようにふくらませたりするものもありますが、米粉を加えたりした鬼まんじゅうが愛知流です。もちりとした食感は確かにお腹が膨らむおやつ。さつま芋が入る時期になったら、久しぶりに蒸し器を出して作ってみませんか。味見がてらのホカホカ蒸したてが一番美味しい。食べすぎるとお腹が張るので注意です。



第2回 まめぞう朝市 & マルシェin常滑

まめぞう朝市と知多半島・あいちのうまいもん大集合!!

おとうふ工房いしかわ本店・大まめ蔵で毎月開催される朝市がイオンモール常滑にやってきます！人気のとうふドーナツ積み放題、きらず揚げ詰め放題や、愛知県内の食品メーカーも出店。わたしたちが住んでいる町にはこんなに美味しいものがあるんだ！と発見！楽しいお買い物へ是非お越しください。お子さまが楽しめるゲームコーナーもあります！

日時:9月21・22日(土・日)10時~17時
 場所:イオンモール常滑店 1階
 サウスコート イベントスペース
 (おとうふ湯葉いしかわイオンモール常滑店前)

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