



## 秋味鴨のべっこう餡かけとうふ

鴨が美味しくなる季節です。ささがき牛蒡入りの甘辛醤油味のタレに鴨ロースと青梗菜をのせ温玉添えにしました。新米とよくあう味付けて秋を堪能してください。

# 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



**立冬** 11月7日  
冬の気配が感じられてくる頃

**小雪** 11月22日  
寒さが進みそろそろ雪が感じられてくる頃

収穫です。大豆が実りました。暑い暑い今年の夏も過ぎ刻々と日が短くなりめっきり秋らしくなってきました。空の高さも風のおいも秋色に染まっています。山々の紅葉の便りも今では里からも届くようになりました。会社周辺の圃場は黄金色に棚引いた稲穂の海も今はもうありません。あんなに騒いだ米不足もすっかり落ち着いた様子です。夏に覆い茂った大豆畑の緑もすっかり落葉しています。隠れていた枝豆も茶色になった鞘を誇らしげに見せて実っています。あの茹でておいしかった枝豆はでんぶんで作られているのに、大豆になったらそれが全部たんばく質に置換するなんて不思議ですね。植物の中でも珍しい種類なのですが、これが大豆が日本の中でも重要な穀物になった理由です。この大豆は日本にはもう縄文時代には存在していたことが、土器の底に付着していたことから知られています。これが野生種なのか栽培されたかは不明ですが、いずれにしても食用にされていたことは間違いのない物です。中国原産の大豆が日本でも存在したことが遣唐使の時代に加工技術が伝播して定着してきました。米作中心の日本では田んぼの畦で栽培されたことで「あぜまめ」とも呼ばれ、味噌や豆腐、納豆と日本の食文化の根幹のひとつになったことは間違いありません。かつては飢饉との背中合わせで雑穀は保存食として一年後に食されることも多く、ひね大豆で上手に豆腐を作る東北の技術もできました。また冬場の貴重なタンパク補給の食材になったことは周知の事実です。今年もたくさん大豆がきつとれるでしょう。長い大豆の食文

化に敬意を表して収穫に感謝しなければなりません。ちなみに新米大豆が我々に届くのは来年の桜が咲くころでしょうか。

## 今月のレシピ

### 豆乳カニクリームコロッケ

とろりクリーム系が恋しい季節、豆乳でちよっぴりヘルシー



recipe

材料(5~6人前)

- ① 豆乳クリームベース(豆乳750ml、玉ねぎ大1個、油大2、バター15g、米粉65g、塩小1/2、胡椒適量)
- ② 中身の具材「カニ缶1缶、しめじ1/2パック、えのき1/2袋、生マッシュルーム2個、バター5g、油適量」
- ③ 付け粉(米粉・卵・パン粉・揚げ油各種適量)
- ④ カニ缶は身をほぐし水気を切る。しめじ、えのきは小さく切り分け、バターで炒め冷ます。
- ⑤ 玉ねぎとマッシュルームを油で炒め、しんなりしたらバターを加える。
- ⑥ 米粉を加えてなじませ、豆乳を少しずつ加えてとろ火で加熱する。
- ⑦ かき混ぜながら火にかけ、しつかりとろみをつけ、塩・胡椒で味を調える。
- ⑧ ②を半分に分け、①のカニとしめじ、えのきを混ぜ、冷蔵庫で冷やす(やわらかい時は冷凍する)。
- ⑨ 食べやすい大きさに丸め、米粉・卵・パン粉をつけて揚げる。

大豆と水とバターを一緒にごくだけ！大豆とバターライスの相性Good♪



## 私たちの生業に 欠かせない大豆の可能性

私たちの生業に欠かせない大豆。西三河地域では、葉を落とし茶色く色づき収穫をいまやと待つ姿は儂げで、収穫を待ちきれずパチパチとはじける音は風物詩に感じます。

大豆は日本の食文化に欠かせない食材であり、その多様な形で私たちの食卓に登場します。まず、煮豆としてそのまま食べられるほか、豆腐や納豆などに加工されます。また、発酵させることで、味噌や醤油といった調味料に変わります。他にも、重要なたんばく源として大豆ミートへ使われることも一般的になってきました。私たちが、国産大豆をより美味しくたくさん食べてもらえるよう、新しい大豆素材として「おからクランチ」を開発しました。サクサク食感でお肉の代わりはもちろん、お菓子の材料としても美味しく活用できます。

このように、11月に収穫された大豆は、様々な加工を経て、私たちの生活に豊かさをもたらしているのです。皆さんの食卓に届くのはまだ少し先。食欲の秋こそ、新しい食材を試してみたいかがでしようか。





# 24節気 立冬

作・画 まめだまめこ



## 新しいプラントベース おからクランチを紹介する “新 Instagram”



おとうふ工房の裏側やレシピを配信します

今秋より始めました新しいInstagram「りょうくん とうふ屋の息子」。5代目通称りょうくんが開発した「おからクランチ」をご紹介します。実は料理男子ということで動画デモンストレーションや、会社の歴史をドキュメンタリー風に4代目が紹介する動画まで、公式サイトとは少し違った新しいInstagramをぜひフォローしてくださいね。レシピを提案してくれたのは豆腐マイスターのみなさま。店頭ではレシピブックセットも販売していますので、要チェックです。



@OTOUFUKOBO



いつもの鍋が金メダル級のうまさに!

鍋物語 とうふ  
一番人気の豆腐、究極のきぬめ、至高のもめんを冷やっこシーズン以外にも食べて欲しいとパッケージ替えしました。絹は湯豆腐やキムチ鍋に、木綿はすき焼きや寄せ鍋に。究極至高シリーズはいつもの豆腐料理が格段に旨くなる!という想いを反映して?! パッケージカラーにはゴールドを選びました。おいしい鍋とうふの食べ方は出汁がでる肉や魚を先に入れ、軽く煮立ちスープがゆらゆらしたら豆腐を投入。グラツとしたら金賞もの旨い豆腐が完成です。



11月の商品

### とうふ 柚子ドーナツ

秋冬限定の柚子ドーナツが登場。香料は一切使用せず、大分県院内加工所より、柚子皮ミンチを取り寄せ、絹とうふがたっぷり練りこまれたドーナツ生地に加え、揚げました。オーブントースターで2分ほど焼いたただくと柚子のいい香りがさらに広がります。

### 豆腐料理の人気者 麻婆豆腐

豆腐料理の人気者麻婆豆腐ですが、豆腐百珍四川風花椒麻婆豆腐は花椒(ホアジャオ)の痺れ辛さが癖になる人気商品。今回は辛いのが苦手な開発担当者が甘口も作るぞ!と麻婆シリーズが増えました。トマトの酸味が効いたチリソース味、にんにく風味の旨辛味噌味、やわらか寄せととうふとソースをかけ、レンジでチン。熱々ごはんにかけて、麻婆豆腐丼の出来上がり。ごはんが進む味付けです。



### 豆腐百珍 麻婆豆腐 チリソース・旨辛味噌

### 味噌田楽

愛知で田楽といえば、豆腐、生麩、里芋、こんにゃくを一口大にして、串に刺して焼いたもの。その上にたっぷり豆味噌をつけていただきます。田楽が冬の食べ物とされていたの

### 地域の郷土料理

まめぞう豆乳を加えて、サクサクした食感に仕上げました。持ち歩きやすい80g少量パックタイプ。おやつレパートリーに加えてください。

### 豆乳チョコかりんと

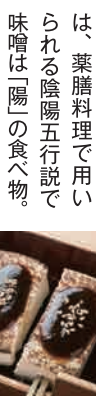
国産小麦と豆乳の生地にチョコとココアを練り込みました。準チョコレットを溶かして、生地に加えるため、ちよっぴりリッチなかりんとうに。おからを加えるときらず揚げのように、生地が堅くなる性質があるので、今回は軽い食感に仕上げるため、

ます。バターを溶かしたフライパンで焼き上げてGOOD! 生地ベースがシンプルで甘さ控えめなので、おうちでアレンジも是非お楽しみください。



は、薬膳料理で用いられる陰陽五行説で味噌は「陽」の食べ物。冷えた体を温めるというところで、おでんに味噌、田楽に味噌と、郷土料理はよく考えられています。味噌作りには欠かせない保存用の桶も昔ながらの木桶で作られているものが県内には多く残っています。中でも岡崎市の八帖町にあるカクキュー、まるや、八丁味噌の2社では、名物風景として木桶の上に最大60キロもの石を30個以上乗せて完成する石積み木桶味噌。木桶に付着した麹菌たちが二夏二冬かけてじっくりと発酵されていきます。自然に委ね、醸された年月が豆味噌を香り高く美味しくしてくれます。両社には売店があり、基本の八丁味噌から、かける味噌までさまざまな商品が販売されています。味噌蔵ごとの味を食べ比べると同じ材料なのにこんなに違うんだと驚きます。週末、蔵見学を兼ねてドライブしてみませんか。

は、薬膳料理で用いられる陰陽五行説で味噌は「陽」の食べ物。冷えた体を温めるというところで、おでんに味噌、田楽に味噌と、郷土料理はよく考えられています。味噌作りには欠かせない保存用の桶も昔ながらの木桶で作られているものが県内には多く残っています。中でも岡崎市の八帖町にあるカクキュー、まるや、八丁味噌の2社では、名物風景として木桶の上に最大60キロもの石を30個以上乗せて完成する石積み木桶味噌。木桶に付着した麹菌たちが二夏二冬かけてじっくりと発酵されていきます。自然に委ね、醸された年月が豆味噌を香り高く美味しくしてくれます。両社には売店があり、基本の八丁味噌から、かける味噌までさまざまな商品が販売されています。味噌蔵ごとの味を食べ比べると同じ材料なのにこんなに違うんだと驚きます。週末、蔵見学を兼ねてドライブしてみませんか。



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