

ちょっとだけ役に立つまめな話題、穏やかで豊かな生活をご提案

まめぞうマガジン

師走号

大雪 12月7日
本格的に雪が降り出す頃

冬至 12月21日
一年で最も日が短く夜が長い頃

今月のレシピ

湯葉寄せ豆腐のグラタン



やわらかい豆腐がホワイトソース代わりに。
材料のアレンジも効いて手間いらず！
話題のブロッコリーを使ったメニューです。



やわらかい豆腐がホワイトソース代わりに。
材料のアレンジも効いて手間いらず！
話題のブロッコリーを使ったメニューです。

とろける湯豆腐

冬に美味しいとろける湯豆腐は、スープまで美味しい心温まる逸品です。

冬将軍も時代の変化でしょうか、働き方改革?なんか出勤が遅くなってきた昨今の冬の気候。

そうはいっても太陽は大きく傾き、夏ではすっかり陽が昇った時間でも薄暗く、寝床でついつい布団にくるまるのは、誰もがいることです。夕方はあつけなく陽が沈み暗くなつた空模様は、家路を急ぐ人たちの足を急かします。そんな夜は、あつたかいお鍋がいいですね。意外に手間がかからず簡単にできるのですが、具材をそろえるのがちよつとという時にお勧めは、ド定番の「湯豆腐」。すっかり食卓に上がらないメニューとなりましたが、久しぶりにやってみませんか。ここでおすすめ豆腐屋が教える極上湯豆腐。アルカリ泉の温泉に入ると肌がつるつるになりますようにお豆腐も重曹を入れたお湯であれば、あら不思議透明なお湯が白く濁り豆腐が溶け出します。この時の独特なおいが食欲をそそります。中華そばに入れる「かん水」も一緒にたんぱく質と反応して独自のにおいと食感を生みます。そこで極上は、絹ごし豆腐と重曹でよく煮て完全に溶かしてしまったこれを「豆腐スープベース」にします。ここに塩やお出汁を加えて味を調えたら木綿とうふを食べやすい大きさに切り温まつたら食べごろです。ポン酢やゴマダレでいただくと絶品湯豆腐の出来上がりです。このスープはアルカリ性なのでお肉を柔らかくすることができます。野菜もたっぷり入れて体を温めれば風邪もひかず年が越せますね。それではよいお年を。

作り方 材料(2人前)

りんご 1/3個、レーズン 10g、卵 1個、グラニュー糖 25g、豆乳 50g、水 25g、薄力粉 20g、バター(型に塗る用)・粉糖・シナモン 各適宜
①りんごを食べやすい大きさに切り、シナモンを振る。
②卵を割りほぐし、グラニュー糖、豆乳、水、ふるつた薄力粉を入れて混ぜる。
③型にバターを塗り、液を流してりんごとレーズンをのせる。
④170℃に温めたオーブンで15~20分程度焼

作り方 材料(4人前)

湯葉寄せ豆腐 1個、ブロッコリー 1/2個、カリフラワー 1/3個、とろけるチーズ 30g、塩・こしょう 少々、オリーブオイル 大1.5
①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け硬めに茹でる。
②グラタン皿に①を並べ、湯葉寄せ豆腐をスプーンで盛り付け、チーズ、塩・こしょうをふる。
③オリーブオイルをかけ、230℃のオーブンで焼く。

りんごのクラフティー



あつたか
オーブンスイーツ
はクリスマスにも
おすすめ♪

小麦の「冬支度」は、農家の方々にとって毎年欠かせない大切な作業です。私たちが口にするパンやドーナツ、ビールの元である麦は、この冬の手間を経て、春に青々とした姿を見せるのです。厳しい冬を乗り越えるために注がれる農家の方々の温かな心遣いを、私たちも感じながら、食卓に並ぶ小麦製品を味わいたいものです。



麦の冬支度

12月、厳しい寒さが大地を覆う季節に、麦畑は静かに「越冬期」を迎えます。秋に種を蒔かれた麦は、冬の冷たい空氣の中でじっと動きを止め、来春の成長に備えています。見えた目には成長が停滞しているように見えるこの時期ですが、実は地中ではしっかりと根を張り、生命力を蓄えているのです。厳しい寒さに耐えられるよう農家の方々は麦踏みや草取りなどの冬支度は欠かせません。北海道や日本海沿岸の降雪地帯では、冬の厳しい環境を利用しながらも、春の芽吹きに備えた独特的の農法がとられています。種まきを終えた小麦は、冬の厳しい寒さと積雪の中で越冬に入ります。この積雪が、実は小麦を寒さから守り、地温を一定に保つ「天然の毛布」の役割を果たしているのです。そして、春先の雪解けにより、一気に芽吹いていきます。

小麦の「冬支度」は、農家の方々にとって毎年欠かせない大切な作業です。私たちが口にするパンやドーナツ、ビールの元である麦は、この冬の手間を経て、春に青々とした姿を見せるのです。厳しい冬を乗り越えるために注がれる農家の方々の温かな心遣いを、私たちも感じながら、食卓に並ぶ小麦製品を味わいたいものです。

鍋物語 香り豆腐 柚子

12月の商品

国産柚子ミンチを加えたやわらか仕上げの寄せ豆腐です。香料、色素などは一切使用せず、柚子皮のみで香り付けました。大分宇佐より仕入れている柚子。豆腐以外にも、ドーナツに利用したりと大豆製品との相性も抜群です。

12月21日は冬至。一年の中で夜が一番長い日に、あたためた柚子豆腐で温やっこはいかがですか。



冷えた体を
芯から温める!

24節気 冬至

作・画 まめだまめこ



まめぞうマガジン

2024年に再発行したまめぞうマガジン(旧まめぞう新聞)も一旦、おやすみをさせていただきます。来年2025年からは新しい紙媒体としてリニューアル予定。この媒体は、社内スタッフ(社長、わたしたち企画チーム)がせっせと毎月ネタを探し、書き溜めています。元々新聞を発行することになった経緯は、「おとうふ」を一年中食べてもらいたいとの想いから始まりました。ライターさんに頼らず、つたない文章ですが、あれこれと考えて、わたしたちがつくった商品をどうお届けしたらよいか、レシピを考えてみたり。背景をお伝えしたり、国産大豆のお話を季節に沿って書き留めたりと、試行錯誤しているわけです。ハレの日の素材ではないけれど、ケの日のふつうの食事が、おいしくて、みんなで楽しい家庭の味であってほしい。そんな想いで発行しています。来年バージョンアップしたまめぞうマガジンをどうぞお楽しみに!



ちゃんとちゃんと私のとうふ ひじきと大豆

国産大豆と油揚げを
ふつくらと炊き上げ

ました。

翌日のお弁当のおか
ずには、冷蔵庫の常備



菜として便利にお使いください。豆腐と混
ぜると簡単白和えに。白ごはんと混ぜて、ひ
じきごはんに。そのままでもアレンジも効
く、便利な逸品。

ちゃんとちゃんと私のごはん すき焼のたれ



愛知県特産の旨味の強いたまり醤油をベ
スに、本格的なだしを加えたすき焼のたれ。
たまり醤油、砂糖、みりん、だし、こだわりの
原料を使いました。すき焼はもちろん、肉豆
腐、肉じゃが、煮物、丼物など、さまざまな料

チョコきらら



おからのお菓子、きらら揚げにミルクチョ
コレートをコーティングさせて仕上げたこ
の季節限定のスイーツです。チョコがけお
菓子を作ってくれているのは、本社がある
愛知県高浜市内の授産所施設。利用者のみ
なさんが作ってくれています。工房内では
チョコレートのいい香りがするので、施設

内では人気のお仕事。
冬季限定のお菓子で
す。溶けやすいので冷
蔵庫で冷やして食べて
くださいね。



理に合います。すき焼は肉をサッと炒めて
からタレをそのまま加える関西風の使い方
がオススメ! 肉に火が通ったちょうど食べ頃
を先にいただき、その後、肉の旨味を含
んだ鍋に残りの具材を加えて煮込んだら、ご
ちそう鍋の完成です。

はぜの甘露煮

地域の郷土料理

愛知県東三河の伝統食。はぜの顔が翁に似
ていることから長寿を意味し、縁起物とし
て年始のおせちでいただきます。知多半島
と渥美半島に挟まれた三河湾でよく捕れて
いたはぜも、昨今の地球温暖化でだんだん
と収穫量が減ってきました。そんな中、面
白い取り組みをしているのが豊橋市・平松さ
んが買い取る仕組みだとメディ

ムさんです。はぜ釣り大会と題して、参
加者を募り、イベント形式ではぜ釣りをし
ます。持ち帰ることもできますが、平松さ
んが買い取る仕組みもあり、楽しく参加し
て協力する、現代らしい取り組みだとメディ
アでも紹介されています。三河のハゼはた
まり醤油でじっくり仕込むので濃厚なコク
と旨味があります。こだわりの製造工程は
手作業で3日間かけ、臭み消しのために甜
茶を使いじっくりと炊き上げた甘露煮。骨

は一切感じず、
ホロホロにやわ
らかく、甘辛く
味付けされた佃
煮は絶品です。
直営店舗でも年
末限定販売しま
す。歳時記や郷
土の味をぜひ味
わう年始とい
ましょう。



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

