

春爛漫

花より豆腐

桜が、例年より早く咲いた今年、ソメイヨシノの淡いピンクと青空のコントラストが綺麗です。満開の桜が散る様子は、日本人の好きな散り際の美学でしょう。ト花びらが散ったあとの桜が…と歌ったのは、風の「ささやかなこの人生」ですが、続く歌詞がト冷たくされるように…と続きます。この冷たくという感覚は、憂(恋)の後の興醒めでしょうか。今頃の寒の戻りを「花冷え」というのですが、冬に気温で感じる寒さと少し違う、なんとなく艶やかで風情のあるポジティブな寒さでも言えます。乙女心なのです。こんな時は、山椒の木の芽を使った豆腐田楽でちょっと杯を傾けるのもいいですね。「花より豆腐田楽」。



簡単水切り不要 田楽豆腐レシピ

材料

堅とうふ 140g × 2パック
田楽みそ 380g 適量
好みで薬味 適量

作り方

- ①一口大に切った「堅とうふ」をオープンや魚焼きグリルで表面が乾く程度に焼く
 - ②一旦取り出して「田楽みそ」を塗って泡立つ程度まで焼く
 - ③取り出して竹串を打ち、木の芽や柚子皮、白胡麻などをトッピング
- *トッピングをとろけるチーズやオリーブ、アンチョビ、ナッツなどで変わり田楽に

■ちゃんとわたしの堅とうふ

140g × 2P 200円

クーポン対商品



■田楽みそ

380g 480円

クーポン対商品



台湾豆腐紀行

— 其の式 —

最近注目度上昇中の台湾料理。魯肉飯は豚バラ肉を八角、にんにく、生姜などで煮込んだ代表的なメニューです。まめぞうではオリジナルの濃厚なタレで豚肉と自慢の至高のもめんを半丁たっぷり使用し、煮込んでごはんのにせました。日本人の口に合うように八角を少し抑えたのが特徴。味が染み込んだ豆腐と本格的なスパイスの香りがクセになること間違いなし！

春のぬる燗やっこ

そろそろ冷奴が懐かしく美味しく感じる季節です。日中の気温が、19度を超えたら、もう冷やっこデー。豆腐の食べごろ温度も冷やし過ぎない19度がベスト。生姜を添えたとろみをつけたあったかいあんでどうぞ。春ならではのほど良い「ぬる燗やっこ」おためしあれ。



■春限定 究極のきぬ、至高のもめん

クーポン対商品 350g 180円

筒こぼんに
あさりの吸い物
符の天ぷら
あさりのぬた
ぬる燗やっこ

「台湾式肉豆腐丼」



■まめぞう風豆腐魯肉飯 500円

■堅しみ豆腐 2枚入 200円

堅しみ豆腐で作る 酢豚風

材料 4人分

堅しみ豆腐…1袋

- 【A】 塩、こしょう、にんにくパウダー…少々
片栗粉…大さじ2/ 油…適宜 / ねぎ…2本 / ピーマン…2個 / 赤とうがらし…1本 / おろしにんにく…小さじ1
【B】 酢、砂糖…小さじ4 / しょうゆ…小さじ2 / 塩…小さじ1
酒…大さじ2 / 片栗粉…大さじ1

作り方

1. 豆腐を食べやすい大きさにちぎり、【A】で味をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げる
2. 野菜を食べやすい大きさに切り、赤とうがらし加え、火にかけ炒め、【B】と1を加え、全体に絡める

■季節限定 マンゴー豆花TAHO風 480円
ソフトのせ 630円

人気のタピオカTAHOに新フレーバーが登場。まったり濃厚な味わいの「豆乳マンゴープリン」、マンゴージュース、タピオカを合わせたとろ〜りやわらか、フルーティーな一品。



4月8日は、おからの日

(一社)日本記念日協会認定

(一社)日本乾燥おから協会が制定。新年度が始まる時期に、栄養豊かなおからを食べて慣れない新生活での体調管理と無病息災を祈り、食べ物のありがたみや日本古来の「もったいない」の心を思い起こす機会としてもらうのが目的。日付は4月の別名「卯月」。卯の花が咲く月が転じたとの説があり、その卯の花はおからの別名であることから、卯の花と緑の深いお釈迦様の誕生を祝う「花まつり」が行われる4月8日としたもの。

Everyday OKARA

毎日
おから

おからの日
4月8日

NEWS! おからの効能 「ガン予防」

国立がん研究センターの研究結果(食物繊維がガンリスクを減らす)によると、年齢や喫煙、糖尿病などの影響を除いて分析すると、食物繊維摂取量が最も少ないグループより10gほど多くとっている最も多いグループでは、男性は23%死亡リスクが減少。女性は18%減少していた。食物繊維を10グラムとるには、茹で大豆なら120g、茹でキャベツなら500gが目安。おからパウダーなら僅か20g程度の摂取でよいです。

■国産大豆おからパウダー
120g 200円



クーポン対象商品

毎日おからを
食べよう!



毎月替わる8種類のお惣菜の盛り合わせ。自慢の厚揚げと旬の筍と春にんじんの煮物、あさりとかめのかめの酢の物、豆乳茶碗蒸しには可愛い桜の塩漬けをトッピングしました。春を感じるデリが盛りだくさん。今月もお店で好評販売中、豆蔵が自信を持っておすすめする稲角農園さんの柑橘も味わえます。

卯月
春のとうふデリランチ
1080円



4月の月間特売

- 国産 きぬ・もめん 350g 2丁 198円
- 山芋寄せ豆腐 248円
- 湯葉寄せ豆腐 248円
- 究極のとう厚揚げ 98円
- 究極のあぶらあげ 98円
- 業 生揚げ 3枚 180円
- 業 枝豆がんと 6個 198円
- 豆腐百珍・豆漿茶房 よりどり2丁 498円
- 純豆腐の素 398円
- コロケ 3枚 200円
- 一口厚揚げ煮 198円
- 2連プリン よりどり2個 380円
- 頑固一徹昔ところ天 2P 258円
- お豆deリングパン 450円
- きらずぼう よりどり2袋 500円
- どうぶつドーナツ12個入 (バニラ/ココア) 980円
- 高丸食品 国産中粒納豆 168円

ポイント2倍デー! お値打ち品がいっぱい!!

まめの市 開催

1000円以上
お買い上げて
おからパウダー
プレゼント!

4月の開催は
4日(土)
5日(日)

- 究極のきぬ・至高のもめん 450g 198円
- 豆腐ドーナツ 10個 500円
- きらず揚げ よりどり4袋 1000円
- 毎日豆腐 3丁入 248円



※お詫び: 4/4(土) 高浜本店大朝市は中止となります。店内・モーニングは朝7時より開催予定

株式会社おとうふ工房いしかわ

愛知県高浜市豊田町1丁目204 21
TEL 0566-54-0330 FAX 0566-54-0331
http://www.otoufu.co.jp

毎月第1土・日は「まめの市」! 次回4/4(土)・5(日)
毎月12日は「トーフの日」! 次回4/12(日)
うれしいポイント2倍デー!!

便利なお取り寄せは... **おとうふ工房 楽天 検索**



店舗クーポン

- 1枚につき4袋まで●他の割引との併用不可●値引き品・特売品を除く
- 本体価格より値引●弊社直営店のみ利用可能●メグリア店・ぐうびいひろば店を除く

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
堅とうふ
140g×2
30円引

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
田楽みそ
380g
30円引

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
春限定
**究極のきぬ
至高のもめん**
30円引

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
**国産おから
パウダー**
200g
30円引

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
**タピオカ
タホ**
30円引

有効期限: 2020年
3月27日~4月23日
**ふっくら
おからパン**
30円引