

愛ふあーすと新聞

愛ふあーすと新聞/第33号
発行責任者: 鍋島一博
株式会社アイファースト
〒259-0301 神奈川県
足柄下郡湯河原町中央
2丁目18番地26
電話 (0465) 60-4455
FAX (0465) 60-4466

2010年4月号
33号

美味発見

本質の追求

十二庵

豆腐小僧が

やってきました!!!

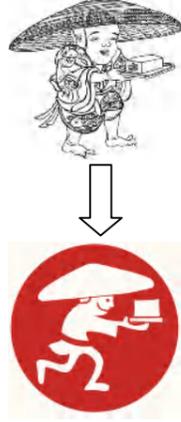
先日、厚生労働省から研究報告が発表されました。

大豆イソフラボンが肺がん・乳がんや更年期の男性に多い前立腺がんの発生率が半分近くになるといふことです。

それだけではありません。豆腐にはセロトニンの原料となるトリプトファンが含まれています。セロトニンは、精神的な高ぶりを鎮め、落ち着かせ、安らぐ気持ちを作り出す物質です。

今、がんの予防にもなり精神面までもサポートしてくれる豆腐は、注目の食材なのです。

ちなみに大豆イソフラボンの一日の目安量は30mgで、豆腐に換算すると約1/2丁です。豆腐・味噌汁・納豆など、工夫して摂取していきたいですね。



ところで豆腐小僧という妖怪をご存知ですか? 通りかかった人にどんどん豆腐を勧めてくる可愛い妖怪です。

なんと、湯河原にも豆腐小僧が出現しました! 【十二庵】の浅沼さんです。

国産大豆(在来種も含む)にこだわり、にがりにこだわわり、本当の大豆の味がするおいしい豆腐を作るということが信念です。

「子どもに安心・安全なものを食べさせたい。それが地元のものだったら一番ベストだ」という強い志のもと、湯河原のおいしい水を使った豆腐を皆様にお届けします。

それではここで十二庵様自信の一品たちを紹介します♪

私のイチオシ刺身湯葉です!

「引き上げ湯葉」とは、違い、豆乳を包みこんでいますので、とろりとした食感が特徴です! そのまま切って、わさび醤油などで食べてください。湯葉が苦手だった私が、一口で虜になってしまいました。



何ととっても590円という安さ。これだけ上質な物は、普通1500円はします! 浅沼さんもギリギリだとおっしゃっています。

こちらは、十二庵さんが自信を持ってお勧めする『もめん豆腐』です。

この豆腐が他と違うことが分かる方はなかなか良い舌をお持ちです。何が違うのかというと、製法が違いま



最近では手間がかかることから、ほとんどのお豆腐屋さんではやらずに作っています。

出来上がりが非常に硬いのですが、湯豆腐にすると軟らかくなるのです。

私が今一番お勧めするのは、このめんから作られている生揚げです。1cm程度にスライスしてフライパンで表面を焼きます。それを焼き肉のタレで食べるともう絶品!!!

エリンギなどのキノコ類と炒めてもおいしいですよ! これなら若者でも絶対食べられますので、本当にお勧めです。

何ととってもこの値段! 出来る限り安く! も忘れてはいません。この品質・手間を考えるとこの値段は破格です。

他にもこんな色のついたお豆腐もあります。内容はヒ・ミ・ツです♪

ひ、店頭でご確認ください!

昨日、がんによる死亡者が増えていることが気になります。

また不況の影響が安さを求めるあまり、品質の追求は軽んじられがちです。

これからの時代は、身体にいいものを摂るように一人ひとりが心掛けないと、がんになる方が増える一方です。

厚生労働省ががんの予防になる食材として報告している「大豆イソフラボン」を、継続して食べるために豆腐は最適です。



豆腐ブームが来る

日は近いですね!!!!!!

豆腐がどうして

苦手な方は、豆乳とおからで作った

ほのかに甘いドーナツ

もありま

すよ!

こちらは油揚げずに焼いてお

りますので、お年寄りの方にもお

勧めです! 私の祖母も大好きなん

ですよ。

十二庵さんでは、おいしい豆腐

の調理方も教えていただけますの

で、まずは一度、ご来店くださ

い。

ブログも随時更新されています。

パソコンや携帯電話でインターネットを出来る方は、ぜひご覧になって下さい。おいしい情報が満載です。

尚、裏面(33号)掲載の富崎自動車(富崎社長)様と十二庵(浅沼社長)様は同級生です。切磋琢磨してお互い頑張っている間柄です。



湯河原十二庵

〒二五九-〇三二四

湯河原町宮上一七〇一

TEL: 〇四六五-四三三七七五〇

FAX: 〇四六五-四三三七七五〇

営業時間のお知らせ

10:00~18:00

定休日は毎週水曜日

ブログ

http://ameblo.jp/yugawara-toufukozou/

(記事 高野 聖太郎)



時の話題

ももすく「じゅんぽう」

●こどもの日の由来

五月五日はこどもの日です。「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」として、昭和二十三年に国の祝日法によって定められました。

古来は五月五日は「端午の節句」として男子の健やかな成長を願う行事が行われていました。江戸時代には、將軍家に男の子が生まれると、玄關前に幟(のぼり)を立てて祝うなど、時代と共に男子の誕生と成長を祝うお祭りになっていきました。「こどもの日」となつてからもその色は濃く残っているものの、現在では男の子も女の子も一緒に祝いすることが一般的になっていきました。

●どうして鯉のぼりを飾るの? 鯉のぼりは、中国の「登竜門」の故事に由来しています。昔、中

国の黄河上流に「竜門」という急流の滝があり、その滝を登りきった魚には霊力が宿り、龍になると言われていました。ある時1匹の鯉が激しい滝水に逆らいつつながら竜門を登りきったところ、鯉の体はまぶしい光を放ちながら龍へと変身し、天に昇っていったというお話です。

このことから、人生という流れの中で困難に遭遇しても、鯉のようにたくましく立ち向かい、立身出世するを願って鯉のぼりが生まれたと言われます。

●全国各地の行事

日本では全国各地で鯉のぼりにちなんだ行事が行われます。その一部をご紹介します。

・鯉のぼりの生産量日本一の埼玉県加須市では、長さ100m・320kgの全長世界一の鯉のぼりを作り、有名になりました。毎年五月に開催する利根川河川敷の市民平和祭で雄姿を見ることが出来ます。

・高知県吾川郡いの町は和紙の生産が盛んで、濡れても破れない和紙で作った鯉のぼりが仁淀川に放流され、川下りをしながら、水中を泳ぐ鯉のぼりを遊覧できます。

・石川県金沢市の浅野川の大橋と梅ノ橋間では、200匹の鯉のぼりが川幅いっぱい泳ぎ、水中からライトアップされます。

・四万十川中流の高知県高岡郡四万十町十川では500匹の鯉のぼりの川渡しが行われ、その発祥の地として知られています。

・群馬県館林市では、三月下旬から五月下旬まで世界一鯉のぼりの里まつりが開催されます。5000匹以上の鯉のぼりが鶴生田川、茂林寺川、近藤沼、つじが岡パークインの4箇所であげられ、二〇〇五年には掲揚数世界一でギネス世界記録に登録されました。

こどもの日にはあらためてこどもの健やかな成長を祈りたいものですね。

▽季節のレシピ

「こどもの日の簡単メニュー」 鯉のタルタルサラダ

【材料】(分量は各適量・・・材料・調味料とも、お好みの量でお好みの味をお楽しみください。)

鯉のたたき、トマト、アスパラガス、きゅうり、玉ねぎ、レタス、にんにく
調味料: バルサミコ酢・オリーブオイル・マヨネーズ・塩・こしょう



【作り方】
1. 野菜は小口切り、玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておきます。
2. 鯉は、塩こしょうをし、オリーブオイルをまぶします。
3. にんにくをみじん切りにし、バルサミコ酢(なければ酢かレモン)・塩・こしょうと合わせ、合わせ酢を作ります。

4. 野菜と鯉を混ぜ合わせ、3の合わせ酢とよくあえます。
5. レタスの上に4をのせて、マヨネーズを細く絞り出して飾ります。

これで「鯉のタルタルサラダ」の出来上がり!
(記事 川瀬 広泰)