味匠 昔づくり豆腐処 くすむら

カドカド読本

昔づくり豆腐処 くすむら ― 豆腐懐石 くすむら ― くすむら 味匠亭

蕗（ふき）

おいしいカドに口福来る！

「春は爽やかな酸味でリフレッシュ！」

自然界のエネルギーも高まり、活気にあふれる季節、元気いっぱいでスタートしたいですね。この時期は、「肝臓・胆のう・目」の養生を大切に。梅干や酢、レモンなど柑橘類の「酸」は、肝を養い、目もスッキリ、疲労回復に効果的です。木の芽あえや田楽など、春の芽吹きと豆腐料理はとってもなかよし。ポリフェノール豊富な山菜やわけぎ、菜の花、若芽など「青（緑）もの」をたっぷりあわせて、目も香りも楽しんで。

木の芽

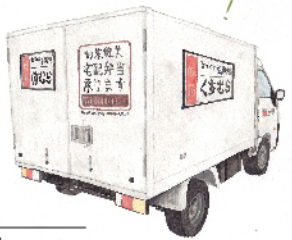
レモン

2015 春 spring

くすむらの［とうふらいふ宣言］

- くすむらは、お豆腐のおいしさを生かした料理・惣菜を通じて、「おいしたのしい」「すこやかキレイ」を応援します。
- 創業100年。昔ながらの手作りの味と日本の旬・伝統・文化を大切に、五感をゆたかに育む「とうふらいふ」を提案します。
- 原料・製法・調理法にこだわり、素材を生かした「おいしさ」プラス、常に新鮮な「よろこび」をお届けします。

冷蔵冷凍車の配送中！



くすむらは、安全でおいしい“こだわり豆腐”を通じて
健康で豊かな食生活のお手伝いをいたします。

カラダヨロコブ
春のいっぴん！

ハハ、やるね！

くすむら 絹ごし豆腐のハーブマリネ

豆腐をよく水切りし、一口大のサイコロ状に。レモン汁、にんにくのすりおろし、オリーブオイル、塩、胡椒、白醤油、ハーブ等を混ぜ合わせたマリネ液をまんべんなくかけて冷蔵庫で一晩寝かせるだけ。サーモンやいくら、ドライトマトなど、パンにお好みのトッピングでブルスケッタに。瓶に詰めて、さあピクニックへ！

まいにち
ヘルシー！

くすむら
豆腐マイスター
おすすめ!!

新学期に新生活、休日は行楽と、春は活動的な季節の始まり。お弁当もリフレッシュ！

手軽な2段重ねの「おとうふ弁当」は、OLさんや糖質を気にする方にも大好評。ボリュームしっかり、なのにヘルシー。豆腐や湯葉のおいしさを生かした惣菜は、お豆腐屋さんならではの満足感です。

☆惣菜は週替わりで内容が変わります。

豆腐マイスター
お豆腐の魅力伝えます！

おとうふ弁当

店頭販売価格 692円

（本体価格 640円）

●その他各種お弁当をご用意しています。●会議・会合・行楽弁当のご相談・ご予約も承ります。

「豆腐マイスター」とは

豆腐の専門知識、選び方・食べ方・楽しみ方・作り方に特化した初の豆腐食育資格。くすむらの各店は、豆腐マイスターがいる認定店です。

くすむらのお豆腐で
ごちそうプラス！

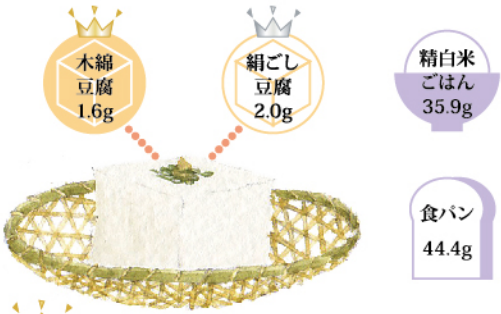
毎日食べてもあんしん！
「お豆腐で糖質コントロール」

ダイエットが気になる季節。昔からお豆腐は低カロリー高タンパクのダイエット食の代表格とされてきましたが、最近では「糖質」を気にする方に注目されています。

豆類の中でも大豆は糖質量が少ないため、ごはんやパンなど炭水化物の主食を豆腐に置き換えたり、豆腐を使った料理を1品プラスするだけでも、糖質を無理なくコントロールできます。特に水分の少ない木綿豆腐や焼き豆腐は、食べごたえもあるのでおすすめです。

100g当たりの糖質量

※参考：文部科学省科学技術「五訂増補日本食品標準成分表（本表）」より



くすむらの豆腐はバリエーション豊富、
おいしさ&満足感グレードアップ！

国産大豆から生まれる昔ながらの日本の味を大切に、旬の味わいとすこやかな食の提案をお届けします。豆腐・あげ・厚あげ・がんも・湯葉・惣菜・弁当・デザート・懐石料理 等

SHOP INFORMATION

味匠 昔づくり 豆腐処 くすむら

■本店　味匠 昔づくり豆腐処 くすむら（販売店）
〒461-0014 名古屋市東区橦木町 3-79　電話：052-931-1456

■ジェイアール名古屋タカシマヤ B2（販売店）
〒450-6001 名古屋市中村区名駅 1-1-4　電話：052-566-8683

■松坂屋名古屋店 B1 ごちそうパラダイス（販売店）
〒460-8430 名古屋市中区栄 3-16-1　電話：052-264-3845

■名鉄百貨店メンズ館（販売店）
〒450-6001 名古屋市中村区名駅 1-2-1　電話：052-585-1742

豆腐懐石 くすむら

■豆腐懐石　くすむら（飲食店）
〒461-0013 名古屋市東区飯田町 56　電話：052-937-0345（要予約）

■松坂屋名古屋店 B1 ごちそうパラダイス（販売店）
〒460-8430 名古屋市中区栄 3-16-1　電話：052-264-3819

とうふ家 くすむら 味匠亭

■ジェイアール名古屋タカシマヤ B1（販売店）
〒450-6001 名古屋市中村区名駅 1-1-4　電話：052-561-6370