

豆腐料理研究会
第一回 研究会資料

百 豆
珍 腐

2003年7月10日(木) 19時から
群馬県館林市西高根町15-38 美郷

豆腐料理研究会マニフェスト

ヘルシーで栄養満点、なおかつ日本人の食生活に欠かせない「豆腐」。ところが一般家庭での「豆腐」料理といえば、冷奴ひややつこに湯豆腐、せいぜい豆腐ステーキか麻婆豆腐ぐらい。あとはすき焼きや鍋物の具として鍋に入れるだけ。

現代の日本人は、豆腐と豆腐料理、ならびにそれらの根底に流れている日本文化のすばらしさ・可能性を知らずに生きているのではないのでしょうか。

そこで今から約200年前の江戸・天明年間てんめいねんかんに刊行された豆腐料理本「豆腐百珍」とうふひやくちんの再現を通して、豆腐料理の理解と可能性を追求し、日常の食卓で豆腐をもっとおいしく食べようではありませんか！

豆腐料理研究会 主宰 鈴木 晋

豆腐料理研究会 顧問 柴宮 正男



【豆腐料理研究会に参加するにあたって】

豆腐料理研究会は、「四季の彩典 美郷」様の全面的なご協力のもとに実現した研究会です。研究会で何をどれだけ得るかは参加するあなたの心がけ次第です。きまりを守って、有意義な研究会にしましょう。

(1) 会費

1回1000円程度とします。材料費を引いた残金の処分については、参加した皆さんと協議の上、決定します。なお集金は、当日一番最初に研究会に来た方をお願いします。

(2) 飲み物

持ち込み可です。お店の飲み物は、原価でおわけします。

(3) 今後のメニュー、運営等、提案アイデア

参加した皆さんと協議のうえ、決定します。

(4) 時間

19時(開始、時間厳守)から21時30分(終了)

時間は、かならず守ってください。時間を守れない方には、次回以降の研究会への参加をお断りします。終了時間には、掃除が終わって帰れる状態にします。掃除は全員で行います。

(5) 持ち物

エプロン

タッパー／パック

筆記用具

会費

(6) 連絡

材料調達の関係から必ず出欠を連絡(遅くとも1週間前に)

次回開催日 8月7日(木)

【第一回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

一. 尋常品 一 木の芽田楽

一. 尋常品 二 きじやき 雉焼田楽

一. 尋常品 三 雷豆腐

一. 通品 二十八 揚げ豆腐

一. 揚げ出し豆腐

一. 豆腐キムチサラダ

一. 冷麦

一. 季節の水菓子 みずがし

【豆腐の豆知識】

豆腐百珍では、豆腐料理100品を6種類に分類しています。

- ① 尋常品「どこの家庭でも常に料理するものだが、その中にも料理人の秘伝といったものがあればすべて書き記した」とあります。全二十六品。
- ② 通品「料理に格別難しいことはない。一般に知られているので、料理法は記すほどのことはなく、料理名だけを記す」とあります。全十品。
- ③ 佳品「風味が尋常品にややすぐれ、見た目のきれいな料理の類である」とあります。全二十品。
- ④ 奇品「ひととき変わったもので、人の意表をついた料理」とあります。全十九品。
- ⑤ 妙品「少し奇品に優るものである。(中略) 妙品は形、味ともに備わったものである」とあります。全十八品。
- ⑥ 絶品「さらに妙品に優るものである。豆腐好きの人なら必ず食すべきものである。」とあります。全七品。

【第一回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. 木の芽田楽

<材料>

木綿豆腐
醤油
田楽味噌
白みそ(西京みそ)
味醂
粉山椒
青寄せ
ほうれん草
串

<作り方>

- ① 豆腐は田楽用に下ごしらえ(水切り)する。
- ② 味醂でのばした白みそに青寄せを入れ、火にかけて練り、粉山椒を好みの量ふる。
- ③ 豆腐を串に刺し、うまみをつけるため醤油を塗り、両面とも軽くあぶる。
- ④ 田楽味噌を片面に塗り、焦げ目がついたらできあがり。

(青寄せの作り方)

- ① ほうれん草または小松菜を細かく切り刻む
- ② すり鉢で摺り、水をたっぷり加えて漉し、色水をつくる。
- ③ 色水を鍋にとり、弱火で静かに煮立てる。
- ④ 浮き上がってきた葉緑素をガーゼか布巾にとり、水気を完全に抜く。

(ポイント)

- ・ 砂糖は貴重だったためか、田楽味噌に砂糖が使われていない。現代風の田楽味噌なら砂糖を使う。
- ・ 青寄せは、ミキサーを使ってもよい。さらに言えば青粉(食用色素)を使ってもよい。

2. 雉焼田楽

<材料>

木綿豆腐

醤油

つけ醤油

醤油 1

酒 1

好みて味醂

摺り柚子

串

<作り方>

- ① 豆腐は田楽用に下ごしらえ(水切り)する。
- ② 豆腐を串に刺し、醤油をかけ、両面を軽く火であぶる。
- ③ つけ醤油は、醤油と酒をあわせ、サッと一煮立ちさせる。
- ④ ③を猪口にいれ、摺り柚子を添える。

(ポイント)

- ・ つけ醤油には、味醂を加えても良い。



3. 雷豆腐

<材料>

木綿豆腐
ごま油
醤油
小口切りのねぎ
大根おろし
練りわさび

<作り方>

- ① 豆腐は水気をしっかり切る。
- ② 鍋にたっぷりの胡麻油を熱し、豆腐を手づかみで崩しながら入れ、手早く炒める。
- ③ 醤油で味を調え、火を止める寸前にねぎを入れる。
- ④ 皿に盛り、大根おろし、わさびを添える。

4. 揚げ豆腐

<材料>

木綿豆腐
揚げ油

<作り方>

- ① 豆腐は押しをして水気を切り、二口大ほどに切る。
- ② 全体がキツネ色になるように、ころがしながら揚げる。
- ③ 豆腐の生っぽさを消すために二度揚げする。

5. 揚げだし豆腐

<材料>

木綿豆腐
片栗粉
醤油
出汁
みりん
小ねぎ
大根おろし

<作り方>

- ① 豆腐は押しをして水気を切り、二口大ほどに切る。
- ② 豆腐に片栗粉の衣を付けて、全体がキツネ色になるようにころがしながら揚げる。
- ③ 出汁、醤油、味醂でそばつゆを作る。煮立ててもよい。
- ④ 器に豆腐を盛り、大根おろし、小ねぎののせ、つゆをかける。

