

豆腐料理研究会
第二回 研究会資料

豆腐
百珍

2003年8月7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メールで連絡(遅くとも1週間前に)

次回開催日

【第二回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

- 一. 尋常品 九 あられ 霰豆腐
- 一. 通品 二十七 焼豆腐
- 一. 妙品 八十三 石焼豆腐

- 一. 肉豆腐(焼豆腐を使って)
- 一. 和風豆腐ステーキ(石焼豆腐をアレンジ)
- 一. 白身魚と豆腐のカルパッチョ
- 一. 豆腐茶漬け

【第二回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. ^{あられ}霰豆腐

<材料>

木綿豆腐

揚げ油



<作り方>

- ① 水気を切った豆腐を、1～2cmのさいの目に切る。
- ② ザルを使って、さいの目に切った豆腐を丸くする(実習で説明)。
- ③ キッチンペーパーの上に、丸くした豆腐を乗せて、水気を切る。
- ④ 170℃の油で、色がつくまで揚げる。
- ⑤ 油を切って、塩をふったらでき上がり。

2. 焼豆腐



<材料>

木綿豆腐

しょうが

<作り方>

- ① 豆腐は水気を切る。
- ② グリルなどで、両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③ おろししょうがを乗せて、出来上がり。

3. 石焼豆腐

<材料>

木綿豆腐
油
大根



<作り方>

- ① 豆腐は水気をしっかり切る。
- ② 写真のように、一口大に切る。
- ③ 鍋にたっぷりの油を入れ熱し、豆腐の両面を焼く。
- ④ 皿に盛り、大根おろしを添える。

4. 肉豆腐(焼豆腐を使って)



<材料>

焼豆腐
牛肉(すき焼き用)
ねぎ
しらたき
しいたけ
砂糖
醤油
酒
みりん

<作り方>

- ① 砂糖、醤油、酒で肉豆腐のつゆを作る。好みで味醂を入れてもよい。
- ② 鍋に、焼豆腐、牛肉、ねぎ、しらたき、しいたけをいれ、①のつゆを入れ、煮る。
- ③ 牛肉に火が通ったらできあがり。

5. 和風豆腐ステーキ

<材料>

木綿豆腐
にんにく
しいたけ、しめじ
大根
小ねぎ
醤油、酒、みりん
油



<作り方>

- ① 豆腐は押しをして水気を切り、厚さ **1cm** 程度のステーキ肉状に切る。
- ② フライパンに油を引き、熱し、にんにくスライスを入れて、油ににんにくのうまみ、香り移す。
- ③ 豆腐を両面焼き、豆腐を皿に盛りつける。
- ④ 豆腐を焼いた油を熱し、しいたけ、しめじをいれ、炒める。
- ⑤ しいたけ、しめじを炒めたところに、醤油1:酒1:みりん1を入れ、とろみが出るまで煮込む。こしょうを振る。
- ⑥ 豆腐の上に⑦のソースをかけて、大根おろしをのせ、小ねぎを散らして出来上がり。

6. 白身魚と豆腐のカルパッチョ



<材料>

白身魚
豆腐
貝割れ大根
サラダ用の野菜
オリーブ油
レモン
こしょう、塩

＜作り方＞

- ① レモン **1/2** 個をしぼり、レモン汁を作る。
- ② オリーブ油とレモン汁を合わせてソースを作る。基本は、オリーブ湯1:レモン汁1で。好みで調整する。
- ③ 皿に、サラダ用の野菜を敷き、その上に白身魚の刺身を敷く。刺身はできるだけ薄く、そぎ切りにする。
- ④ 塩、こしょうを振って、さいの目に切った豆腐、貝割れ大根をちらし、ソースをかけたら出来上がり。

7. 豆腐茶漬け

実習で説明