

豆腐料理研究会
第四回 研究会資料

豆腐百珍

2003年10月2日(木) 19時から
群馬県館林市西高根町15-38 美郷

館林豆腐料理研究会 HP

<http://www.geocities.co.jp/Foodpia-Olive/4070/>

【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

【第四回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

- 一. 佳品 五十三 釈迦豆腐
- 一. 奇品 七十三 味噌漬豆腐
- 一. 絶品 九十七 湯やっこ

- 一. 麻婆豆腐
- 一. **Insalata di Tofu**
- 一. 香港風デザート豆腐

【第四回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. 釈迦豆腐

<材料>

木綿豆腐 葛粉 揚げ油 塩

<作り方>

- ① 葛粉は、米粒の大きさに砕き、ザルに通して細かくする。
- ② 豆腐は、霰豆腐の要領で丸くする。
- ③ ②に、葛粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ 全体が色づいたら油から上げ、塩を振って頂く。

2. 味噌漬豆腐

<材料>

木綿豆腐 西京味噌 みりん

<作り方>

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 西京味噌とみりんを練り合わせる。
- ③ ①をクッキングペーパーで包み、②を周りに塗り、漬ける。2日～7日で食べごろ。
- ④ 漬かったら、豆腐についた味噌を流水で洗い流し、頂く。

3. 湯やっこ

<材料>

きぬごし豆腐
つけ醤油 醤油 花かつお
葛湯
薬味 ねぎ 大根 唐辛子粉

<作り方>

- ① つけ醤油を作る。醤油を煮立たせ、花かつおを入れ、一煮立ちさせる。
- ② ねぎは小口切りにし、大根はおろす。
- ③ 豆腐はやっこに切り、泡立つまでに煮立てた葛湯にいれ、浮き上がった後頂く。

4. 麻婆豆腐

<材料>

木綿豆腐	豚挽き肉	ねぎ	にんにく	水溶き片栗粉
豆板醤	甜麵醬	醤油	酒	こしょう
油	湯(あれば鶏がらスープ)	ごま油		

<作り方>

- ① 豆腐は水切りし、一口大に切る。ねぎは小口切りにし、にんにくは薄切りにする。
- ② 中華鍋を熱し、油を入れ、豚挽き肉を炒める。
- ③ 豚挽き肉から油が出てきたら、にんにくをいれ、香りがたつまで炒める。
- ④ 豆板醤を入れて炒め、湯(あれば鶏がらスープ)を入れる。
- ⑤ 甜麵醬をいれ、豆腐をいれ、醤油、酒、こしょうで味付けをし、コトコト煮る。
- ⑥ ねぎをいれ、香りがたったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 最後にごま油を回しいれ、一煮立ちさせて出来があり。

5. Insalata di Tofu

<材料>

レタス	きゅうり	トマト	ルッコラ	木綿豆腐
オリーブ油	ワインビネガー	塩	こしょう	粉チーズ

<作り方>

- ① レタスは色紙切り、胡瓜は乱切り、トマトは湯剥きして、一口大に切る。
- ② 豆腐は水切りをし、一口大に切る。ルッコラは葉の部分を入れる。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、ワインビネガー、オリーブ油、塩、こしょうで味付けしたドレッシングをかける。
- ④ 粉チーズをかけて出来上がり。

6. 香港風デザート豆腐

<材料>

絹ごし豆腐	蜂蜜	湯	すりごま	きなこ
-------	----	---	------	-----

<作り方>

- ① 蜂蜜と湯を同割りにし、蜂蜜をとかしておく。
- ② 豆腐を電子レンジで2分ほど加熱し、器に入れる。
- ① ②に①をかけ、すりごま、きなこをかけていただく。