

豆腐料理研究会
第五回 研究会資料

豆腐
百珍

2003年11月6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

【第五回 豆腐料理研究会 お品書き】

＜豆腐百珍より＞

一. 尋常品 十一 再び田楽

一. 豆腐チゲ

一. シイエロウドウフツ
蟹肉豆腐

一. 栗と枝豆の白和え

一. 春菊と豆腐のサラダ

【第四回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. 再び田楽

<材料>

木綿豆腐 醤油 味噌 酒 砂糖

<作り方>

- ① 豆腐は田楽用に下ごしらえし、串に刺してうまみをつけるため醤油を塗る。
- ② ①を両面かるく炙る。
- ③ 味噌、酒、砂糖を合わせ、弱火でツヤがでるまで練る。
- ④ ②の片面に③を塗って焼き、焦げ目がついたら出来上がり。

2. 豆腐チゲ

<材料>

木綿豆腐 白菜 ねぎ にら しめじ 豚ばら肉
コチュジャン 唐辛子粉(韓国産) 昆布 煮干 味噌 中華麺

<作り方>

- ① 昆布と煮干で出汁をとり、みそ汁を作る。
- ② ①にコチュジャンと唐辛子粉を入れて味付けをする。
- ③ 中華麺を茹で、水で洗っておく。
- ④ 残りの材料を適当な大きさに切り、②に入れ煮立てたら、出来上がり。

3. シイエロウドウフウ 蟹肉豆腐

<材料>

きぬごし豆腐 蟹缶 細ねぎ 生姜 枝豆 鶏がらスープ 酒
塩 砂糖 こしょう 醤油 片栗粉 油

<作り方>

- ① 豆腐を一口大に切り分け、湯通しする。
- ② 中華なべに油、ねぎ、生姜、蟹肉を入れて炒め、スープと①を入れて煮る。
- ③ ②に枝豆を入れ、酒、塩、砂糖、こしょうで味付けをし、醤油を一滴たらす。
- ④ 片栗粉を水で溶き③にとろみをつけ、鍋肌から油を回しいれ出来上がり。

4. 栗と枝豆の白和え

<材料>

栗 枝豆 木綿豆腐 練り白ゴマ 砂糖 塩 薄口醤油

<作り方>

- ① 豆腐を水切りし、裏ごしした後、あたり鉢でよくあたり、練り白ゴマ、砂糖、塩、薄口醤油で味付けをする。
- ② ①と栗と枝豆をあわせて、できあがり。

5. 春菊と豆腐のサラダ

<材料>

絹ごし豆腐 春菊 長ネギ 醤油 酢 ごま油 こしょう
おろしにんにく すりゴマ

<作り方>

- ① 豆腐は水切りをしておく。
- ② 春菊は柔らかい葉の部分を摘み取り、冷水にさらし、水気をきる。
- ③ ネギを千切りにし、冷水にさらす。
- ④ 豆腐を一口大に切り、②、③と混ぜ合わせて器に盛る。
- ① 醤油、酢、ごま油、こしょう、おろしにんにくでドレッシングを作り、④にかけ、すりゴマをかけ、できあがり。