

豆腐料理研究会
第七回 研究会資料

豆腐
百珍

2004年2月29日(日)

群馬県館林市 赤羽公民館

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】

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。

(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

13時(開始、時間厳守)から16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

【第七回 豆腐料理研究会 お品書き】

＜豆腐百珍より＞

- 一. 奇品 七十一 うつし豆腐
- 一. 尋常品 三 あらかね豆腐

- 一. 豆腐ハンバーグ、バルサミコソース
- 一. 豆乳鍋

【第七回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. うつし豆腐

<材料>

木綿豆腐 鯛 塩 酒 おろし生姜 醤油 振り柚子

<作り方>

- ① 切り身の鯛は、軽く塩をし、馴染んだところで熱湯をかけ、霜降りにする。
- ② 土鍋に少量の酒を加えた水、鯛、大きめの奴に切った豆腐をいれ、鯛のうまみが出るまで煮る。
- ③ 出しがでた鯛は取り出し、豆腐に振り柚子をし、生姜醤油を添えていただく。

『試してみよう』 鯛のアラ(頭、中骨等)と切り身で出汁をとったものと比較する。

2. あらかね豆腐

<材料>

木綿豆腐 酒 醤油 粉山椒

<作り方>

- ① 豆腐はしっかり水きりをし、表面の水分もふき取る。
- ② 鍋を熱し、そこに①の豆腐を手でつかみ崩しながら入れる。火は強火。
- ③ 5、6本の箸でかき混ぜながら豆腐の水分を飛ばす。
- ④ 水分がなくなったら酒と醤油を加えて万遍なく混ぜ、火を止めて粉山椒を振る。

3. 豆腐ハンバーグ、バルサミコソース

<材料>

木綿豆腐	鶏ひき肉	玉ねぎ	卵	パン粉
塩	胡椒	オリーブ油	にんにく	
酒	バルサミコ酢	プチトマト	イタリアンパセリ	

<作り方>

- ① 豆腐は水切りする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、①を崩しながら入れ、とき卵、パン粉、塩、胡椒を入れ、よく混ぜ、小判型に整形する。

- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で暖め、ニンニクをローストする。ニンニクがきつね色になったら取り出しておく。
- ④ ②を③で焼く。最初、強火で両面を焼き、その後酒をふってふたをし、弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を皿に取り出し、イタリアンパセリ、半分に切ったプチトマトを盛り付ける。
- ⑥ フライパンにバルサミコ酢を入れ、とろみがでるまで煮詰め、ソースとして豆腐ハンバーグにかけて出来上がり。

『試してみよう』 バルサミコ酢ではなく、カシスリキュールを使うとカシスソースになる。

4. 豆乳鍋

<材料>

木綿豆腐	豆乳	鰹節	昆布	塩	酒
白菜	長ねぎ	人参	まいたけ		鯛

<作り方>

- ① 鰹節と昆布で出汁をとり、塩、酒で吸い物をつくる。
- ② ①に豆乳を入れ、味をみる。
- ③ 木綿豆腐は奴に切る。白菜、まいたけ、長ネギを切り、人参は梅型で抜いて、ねじ梅にする(実習で説明)。鯛は切り身にしておく。
- ④ ③を②に入れ、煮えたらいただく。

※ 長く煮ると、豆乳のたんぱく質が固まって下に沈殿し、見た目がよくないので、早めに食べる。

『試してみよう』 鍋に鯛のアラ(頭、中骨)を入れたものと比較する。