

豆腐料理研究会
第八回 研究会資料

豆腐
百珍

2004年3月28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

【第八回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

一. 尋常品 六 ^{こうづ}高津湯豆腐

一. 妙品 八十九 ^{うつせみ}空蟬豆腐

一. 春野菜の白和え

一. 高野豆腐の含め煮

一. カリカリ油揚げのサラダ

一. ^{とうふあ}豆花(デザート)

【第八回 豆腐料理研究会 レシピ】

1. 高津湯豆腐^{こうづ}

<材料>

絹ごし豆腐 出汁 醤油 味醂 葛 からし

<作り方>

- ① 四半分に切った豆腐を、湯豆腐の要領で温める。
- ② 出汁に醤油と味醂で味付けをし、葛を引き、あんを作る。
- ③ 豆腐を湯からあげ、布巾の上で水きりをし、器に盛る。
- ④ あんを豆腐の上からかけ、からしをのせる。

2. 空蟬豆腐^{うつせみ}

<材料>

木綿豆腐 胡麻油 醤油 酒 卵 桜でんぶ
粉山椒

<作り方>

- ① 豆腐は、水分がなくなるまで空炒りしてから、胡麻油で炒め、醤油と酒で味付けし、おからのようにぼろぼろになるまで炒める。
- ② ①に卵を割り入れ、弱火でパリリとなるまで炒める。
- ③ ②に桜でんぶ、粉山椒を加え、混ぜたら出来上がり。

3. 春野菜の白和え

<材料>

木綿豆腐 生クリーム 味醂 薄口醤油 塩
根みつ葉 油揚げ いりゴマ

<作り方>

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで、20分程度水切りする。
- ② 水切りした豆腐を裏ごししたあとに、すり鉢に入れ、生クリーム、味醂、薄口醤油、塩で味付けし、なめらかになるまでする。
- ③ みつ葉は、根元を切り落とし、塩を加えた熱湯にくぐらせ、流水で冷ます。
- ④ 油揚げは、フライパンで両面をパリッとするまで焼き、冷めたら千切りにする。
- ⑤ ③の水気を取ってザク切りにし④とあわせ、②で和えて、いりゴマをふる。

4. 高野豆腐の含め煮

<材料>

高野豆腐 人参 絹さや 出汁 醤油 味醂 酒

<作り方>

- ① 高野豆腐はバットに並べ、50～60℃の湯で戻す。戻した後、流水で、白い水がでなくなるまで押し洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② 出汁に醤油、味醂、酒で味付けし、①を20分ほど煮る。
- ③ 人参は、型抜きで桜に抜き、八重桜にする。絹さやは色よく茹でる。
- ④ ②に人参を加え、20分ほど煮る。
- ⑤ ④を器に盛り、絹さやを添えて出来上がり。

5. カリカリ油揚げのサラダ

<材料>

油揚げ	キャベツ	レタス	貝割れ大根	胡麻油
酢	豆板醤	甜麺醤	醤油	胡椒

<作り方>

- ① 油揚げは、フライパンで両面をカリカリに焼き、千切りにする。
- ② キャベツは千切り、レタスは千切る。
- ③ 器に②を盛り、その上に①のをのせ、貝割れ大根をちらす。
- ④ 胡麻油・酢・豆板醤・甜麺醤・醤油・胡椒を混ぜ、ドレッシングを作り、③にかける。