

豆腐料理研究会  
第九回 研究会資料

豆腐  
百珍

2004年4月18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

#### 12時(開始、時間厳守)から16時00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

# 【第九回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

- |    |            |     |                             |
|----|------------|-----|-----------------------------|
| 一. | 尋常品        | 十九  | <small>ひりゅうず</small><br>飛龍頭 |
| 一. | 通品         | 三十六 | 赤味噌の敷き味噌豆腐                  |
| 一. | 厚揚げ入り回鍋肉   |     |                             |
| 一. | なんちゃってトンカツ |     |                             |
| 一. | うずめめし      |     |                             |
| 一. | 葛湯         |     |                             |

# 【第九回 豆腐料理研究会 レシピ】

## 1. <sup>ひりゅうず</sup>飛龍頭

### <材料>

木綿豆腐	葛	塩	小麦粉	ごぼう	椎茸
人参	きくらげ		茹で銀杏	醤油	酒
揚げ油	出汁		醤油	みりん	砂糖
しょうが					

### <作り方>

- ① 豆腐は水気を切り、すり鉢でよく擦り、塩と葛を加えてさらによく擦る。
- ② ごぼうは針切り、椎茸、人参、きくらげは千切り、銀杏は半割りにする。
- ③ ②を油で炒め、醤油と酒で下味をつける。
- ④ ③を①で包み、丸め、小麦粉をまぶす。
- ⑤ 170℃～180℃の揚げる。
- ⑥ 揚げたては、おろししょうがで食べる。
- ⑦ 出汁、醤油、みりん、砂糖を温め、葛でとろみをつけてあんを作り、かけて食べる。

## 2. 赤味噌の敷き味噌豆腐

### <材料>

木綿豆腐	信州味噌	八丁味噌	酒	こねぎ
------	------	------	---	-----

### <作り方>

- ① 豆腐は湯の中に入れて、ほんのり温める。
- ② 信州味噌と八丁味噌をあわせ、酒で伸ばす。
- ③ ②を器に敷き、その上に①を置く。こねぎのみじん切りを散らしてできあがり。

## 3. 厚揚げ入り回鍋肉

### <材料>

厚揚げ	豚ばら肉	キャベツ	ピーマン	ねぎ
にんにく	醤油	酒	甜麺醤	豆板醤
サラダ油	胡麻油			

### <作り方>

- ① 豚ばら肉、厚揚げは一口大に切る。キャベツ、ピーマンも豚ばら肉と同じくらいの大

きさに切る。ねぎ、にんにくは微塵切りにする。

- ② 中華鍋を熱し、油を入れ、キャベツ、ピーマンを軽く炒め、皿に取っておく。
- ③ 中華鍋を熱し、油を入れ、豚ばら肉、厚揚げ、にんにく、ねぎを炒め、甜麺醬、豆板醬を入れ、よく炒める。
- ④ ②を③に入れ、全体に甜麺醬が回ったら、醬油、酒で味付けする。
- ⑤ 胡椒、胡麻油を入れ、香りが立ったらできあがり。

## 4. なんちゃってとんかつ

### <材料>

高野豆腐	豚もも肉(スライス)	小麦粉	卵	パン粉
サラダ油	中濃ソース	からし	醬油	みりん
にんにく	キャベツ			

### <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、厚さを半分に切る。
- ② 醬油、みりん、にんにく(すりおろし)を混ぜ、①にしみ込ませる。
- ③ 豚もも肉を広げ、②を1枚のせ、豚肉のふちに小麦粉をつけ、もう一枚の豚もも肉を重ねて、しっかりとめる。
- ④ ③の表面に小麦粉をつけ、卵、パン粉をまぶす。
- ⑤ ④を油で揚げる。
- ⑥ キャベツの千切りを皿に盛り、⑤をのせ、からしを添えてできあがり。

## 5. うずめめし

### <材料>

木綿豆腐	干しいたけ	人参	昆布	鰹節
醬油	酒	もみ海苔	わさび	みつ葉
ご飯				

### <作り方>

- ① 昆布と鰹節で出汁をとる。干しいたけを水で戻し、戻し汁を出汁に加える。
- ② しいたけは5mm角、人参はさらに細かく切り、豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に①を張り、②を入れて煮る。酒を加え一煮立ちさせた後、醬油で味を調える。
- ④ ご飯は、水であらってぬめりを取った後、茶碗によそう。
- ⑤ ④に③をかけ、もみ海苔、わさび、みつ葉をのせてできあがり。

## 6. 葛湯

### <材料>

葛

砂糖

レモン

湯

### <作り方>

- ① 茶碗に葛、砂糖、湯を少し入れ、よく練る。
- ② ①に湯を足して好みのとろみにする。
- ③ 好みでレモン汁をたらし、いただく。