

豆腐料理研究会
第十回 研究会資料

百珍豆腐

2004年6月20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／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

【第十回 豆腐料理研究会 お品書き】

<豆腐百珍より>

ごもく

一. 妙品 八十八 骨董 豆腐

一. まぐろかいわさ冷奴

一. だし冷奴

ばんばんじい

一. 棒々鶏 冷奴

一. 鰯納豆冷奴

一. なめろう冷奴

【第十回 豆腐料理研究会 レシピ】

ごもく

1. 骨董 豆腐

<材料>

絹ごし豆腐 葛 醤油 花かつお 川海苔 唐辛子
ねぎ おろし大根

<作り方>

- 1 豆腐を切り離さないように、半ばまで十文字に包丁を入れ、葛湯で煮る。
- 2 器に醤油を注ぎ、花かつおを一面に置き、豆腐をのせる。
- 3 川海苔、ざくざくに切った唐辛子とねぎ、おろし大根を豆腐の上にのせる。
- 4 食べるときに混ぜ合わせていただく。

2. まぐろかいわさ冷奴

<材料>

絹ごし豆腐 まぐろ カイワレ大根 ごま わさび 醤油

<作り方>

- 1 豆腐は奴に切って、器に盛る。
- 2 ボウルに醤油、わさびを入れてよく溶かす。
- 3 2. に、1cm角に切ったまぐろ、カイワレ大根、ゴマをいれ、和える。
- 4 3. を1. の上にのせ、できあがり。

3. だし冷奴

<材料>

絹ごし豆腐 きゅうり みょうが 大葉 めんつゆ

<作り方>

- 1 豆腐は奴に切って、器に盛る。
- 2 きゅうり、みょうが、大葉はみじん切りにし、めんつゆで和える。
- 3 2. を1. の上にのせ、できあがり。

ばんばんじい

4. 棒々鶏 冷奴

<材料>

絹ごし豆腐 きゅうり くらげ 鶏ささ身 棒々鶏の素

<作り方>

- 1 豆腐は奴に切って、器に盛る。
- 2 くらげはもどし、きゅうりは千切りにする。鶏ささみは、塩茹でにし、手で裂く。
- 3 2. を1. の上にのせ、棒々鶏の素をかけ、できあがり。

5. 鰯納豆冷奴

<材料>

絹ごし豆腐 あじ 引き割り納豆 ねぎ

<作り方>

- 1 豆腐は奴に切って、器に盛る。
- 2 あじをたたきにし、引き割り納豆、ねぎを和える。
- 3 2. を1. の上にのせ、醤油をかけていただく。

6. なめろう冷奴

<材料>

絹ごし豆腐 あじ ねぎ しょうが 味噌

<作り方>

- 1 豆腐は奴に切って、器に盛る。
- 2 あじをたたきにし、ねぎ、しょうが、味噌をあえ、包丁で叩く。
- 3 2. を1. の上にのせ、できあがり。