



熱々中華豆腐



《材料》 2人分

木綿豆腐	1丁
油揚げ	小1枚
きゅうり	1/2本
じゃこ	大さじ4
万能ねぎ	少々
昆布	1枚
★しょうゆ	大さじ2
★ごま油	大さじ2
★酢	大さじ1
★豆板醤	適量
★ごま	小さじ2

- ①木綿豆腐は、2人に等分するか取り分けやすい大きさに切り、昆布を入れた鍋に入れて、弱火～中火で煮立たせないぐらいで加熱する。
 - ②豆腐にのせる具の用意をする。きゅうりは千切り、ねぎは小口切り、油揚げは極細切りにする。
 - ③油揚げとじゃこをフライパンで乾煎りし、カリッとさせる。
 - ④★のタレ用の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
 - ⑤熱々の豆腐を器に取り、その上に、きゅうり・油揚げ、じゃこをのせてタレをお好みでかけ、ねぎをのせる。
- *熱々の豆腐にタレをかけると、ごま油の香りが立って美味。
*夏場には冷奴でもどうぞ。



空也蒸し

《材料》 4人分

木綿豆腐	1丁 (300g位)
出汁	300cc
卵	2個
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2

薬味・・・鰹節、しょうが、柚子青味（三つ葉）など

- ①出汁を取っておく。三つ葉は冷水に全体をつけておく。
- ②蒸し器にお湯を沸かしておく。
- ③あらかじめ取っておいた出汁に溶いた卵と調味料を入れて混ぜ、卵汁を作る。
- ④蒸し茶碗に豆腐を6等分にして入れておく。
- ⑤④に濾した卵汁を豆腐にひたひたになる位に入れる。
- ⑥湯気の立った蒸し器で、10分間蒸す。
- ⑦薬味をしたくする。針しょうがを作り、水にさらす。柚子の皮を切り取る。三つ葉は熱湯をかけた後、水にさらして色止めをする。
- ⑧蒸しあがった豆腐に薬味をのせる。



今回の伊賀の食材



青山の城豆腐店様より木綿豆腐をご提供いただきました。城豆腐店様の木綿豆腐は、絹ごし豆腐よりもやわらかく、口あたりのよさが魅力です。何もつけずにそのまま食べても美味しいです！JA伊賀南部Aコープ 青山店様でお買い求めいただけます。

上野ガス

