

～ プレイバックレシピ! 2007年2月 ～

スー チン トー フー

什景豆腐

～ 熱々の豆腐で暖まりましょう ～

豆腐の五目煮込み



材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
・豆腐	1丁	・スープ(または水)	500cc
・豚バラ肉	130g	・酒	大さじ 2杯
・イカ	8切れ	・砂糖	// 1杯半
・エビ	8匹	・醤油	// 2杯半
・ホタテ貝柱	8個	・化学調味料	適宜
・タケノコ	60g		
・シイタケ	4枚		
・青ネギ	適宜		
・白菜(あれば)	130g		

作り方

- ① 豚バラ肉とイカは一口大に、シイタケは4分の1から半分(1枚の大きさによる)、タケノコは2mmの厚さで薄切りにする。
- ② 青ネギは5cm程に、白菜は一口大に切る。
- ③ 豆腐は1丁を10等分に切り、5分程下ゆでをし、水気を軽く切っておく。
- ④ 調味料を量り準備をしておく。
- ⑤ 豚肉、シイタケ、タケノコ、白菜をさっと油通しをする(湯通しでも可)。
- ⑥ 鍋にスープ(または水)を入れ温める。
- ⑦ 豆腐、エビ、ホタテ、イカ入れ一度煮立たせる。
- ⑧ 煮立ったら油通しをした⑤を入れる。
- ⑨ 酒・醤油・砂糖・化学調味料を入れ中火で煮込む。
- ⑩ アクを取りながら煮込み白菜に火が通ったら、火を弱火にし水溶く片栗粉を入れとろみがついたら、仕上げにゴマ油をまわし入れ出来上がりです。
- ⑪ 全体が炒まったら鍋肌から仕上げのゴマ油をたらし、完成です。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

本来は白菜を入れないメニューなのですが、今の時期は冷蔵庫に大抵入っていると思いますので入れています。なくても大丈夫ですよ。