

なごみ料理教室 講師：管理栄養士 渡辺幸子氏

子どものころから食べてきたなじみの豆腐料理、こんなに多く料理は伝統的な郷土料理です。「家族みんなが大好きな味」、「いつまでも作り続けたい料理」を紹介します。

豆腐のもつ栄養価は低脂肪、高タンパク質がヘルシー素材として注目されています。豆腐そのものに、しょうゆなど調味料と薬味を添えて食べる冷ややっこや湯豆腐には圧倒的な指示がありますが、肉や魚、野菜と組み合わせ、しっかりした味付けの料理も楽しみです。どんな料理にもマッチする豆腐のおおらかさと自由さを一緒に楽しみましょう。

揚げ出し豆腐カレー風味

<材料> 4人分

木綿豆腐…1丁
塩…少々
小麦粉：カレー粉（7：3）…適量
卵白…適量
グリーンアスパラガス…4本
揚げ油…適量

<作り方>

- ①豆腐は2分間ゆで、水を切っておく。8等分のやっこに切る。
- ②小麦粉7、カレー粉3の割合で混ぜる。
- ③豆腐の水分を取り、最初小麦粉のみをまぶし、卵白をつけて②をまぶして170度に熱した油で3～4分カラリと揚げる。
- ④グリーンアスパラガスは、2～3cmに切り、さっと揚げ塩少々をふる。
- ⑤③を器に盛り④をのせる。

がんもどきとかぶの煮物

<材料> 4人分

がんもどき…小8個
かぶ…4個
しめじ…1パック
塩…少々
煮汁…だし4カップ、さとう大さじ1と1/3、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ2

<作り方>

- ①がんもどきはさっとゆでて油抜きをする。ざるにあげて水気を切る。かぶは葉を切り落とし皮をむき、縦4つに切る。
- ②かぶの葉は塩少々加えた熱湯でゆで、水にとり水気を絞って3cmの長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③鍋に煮汁の材料とかぶを入れて煮立て、がんもどきを加えて中火で4～5分煮る。アルミ箔で落としふたにし、弱火で約20分煮て味を含める。
- ④煮汁が1/3位になったら、鍋の端にしめじを入れて煮含め、②のかぶの葉を加え、一煮立ちさせ火を止める。

いりうの花

<材料> 4人分

おから…200g
にんじん…小1/2本
干しいたけ…1ケ
ちくわ（細いもの）…1本
だし…1カップ
煮汁…酒大さじ1.5、さとう大さじ1強、しょうゆ大さじ1.5、みりん大さじ1
酒…大さじ1
万能ねぎの小口切り 1/2本
しょうがの千切り 5g

<作り方>

- ①にんじんはいちょう切りにする。しいたけは戻し軸を除きうす切りにする。ちくわは小口切りにする。
- ②鍋にだしを入れ、①を加えて中火で煮る。にんじんが柔らかくなったら煮汁の材料を入れて煮立てる。
- ③フライパンでおからを中火の弱で焦がさないように炒りつける。水気が取れサラッとしてきたら、酒をふり入れ混ぜて②の鍋に加え、混ぜ合わせながら炒りつける。
- ④全体に味がなじんだら、万能ねぎを加えて大きく混ぜ火を止める。器に盛りしょうがを飾る。

白あえ

<材料> 4人分

水綿豆腐…1丁
生しいたけ…2個
にんじん…1/2本
こんにゃく…1/2本
きゅうり…1本
塩…少々
煮汁…さとう大さじ1.5、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1強、水1/2カップ
さとう…大さじ1.5
しょうゆ…大さじ1
白すりごま…大さじ4

<作り方>

- ①豆腐は2分ゆで湯を切る。厚みが3/2～1/2になるまで水切りをする。（豆腐1丁に塩水大さじ1をすりこんでペーパータオルに包んでおくと水きりになる。）
- ②しいたけは軸を除いてうす切り、にんじんは2cm長さの細切り、こんにゃくは塩もみ洗いして2cmの長さの短冊切りにする。
- ③きゅうりは小口切りにし、塩水（水1カップに塩水大さじ1）に10分つける。
- ④鍋に煮汁の材料を合わせ、②を入れて汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。きゅうりは水気をきつく絞る。
- ⑤すり鉢に①を入れすりこ朶でよくする。さとう、しょうゆで調味しすりごまを加えよく混ぜる。食べる直前に④と合える。

豆腐サラダ

<材料> 4人分

豆腐…1丁
きゅうり1本
トマト…小2個
もやし…100g
ザーサイ…20g
ドレッシング…しょうゆ大さじ3、酢・ごま油・各大さじ1

<作り方>

- ①豆腐は水切りし、1.5センチ角に切る。きゅうりは小さめの乱切り、トマトも同じくらいの乱切りにする。
- ②もやしは、さっとゆでて水気を切っておく。
- ③ザーサイは水につけて軽く塩抜きし、よく洗ってみじん切りにする。
- ④調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤①～③を混ぜて器に盛り④をかける。