

ひろうすと青菜の含め煮

<材料>

豆腐生地

- 木綿豆腐(300g)…………… 1丁
- 山芋(おろしたもの)…… 大さじ3
- 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少量
- 薄口醤油…………… 5cc

ひろうすの具

- 百合根…………… 25g
- 人参…………… 30g
- さやいんげん…………… 10本
- 椎茸…………… 4枚
- とびあら海老(むき身)…… 100g
- きくらげ(戻したもの)…… 10g

ひろうすの煮汁

- だし汁…………… 1200cc
- 砂糖…………… 大さじ2
- 味醂…………… 50cc
- 薄口醤油…………… 70cc

- 小松菜…………… 1束
- 土生姜…………… 40g

(分量外)

塩、サラダ油、水溶き片栗粉



Act OnTV

(準備)

- ・豆腐は布巾の敷いた上に並べ、上からも布巾をかぶせて重しをし、約1時間水きりをする。



- ・鍋にひろうすの煮汁を合わせ、一度沸騰させる。
- ・土生姜は皮をむき、繊維に直角にすりおろす（おろし生姜）。

(作り方)

1. ひろうすの具を準備する

- ① 百合根はきれいに洗い、色が変わった部分をむきとる。

一枚ずつばらし、1cm角に切り、塩ゆでして水に落とす。冷めれば煮汁を少量とってつける。



- ② 人参は3cm長さに切り、皮をむいてせん切りにする。塩ゆでして水に落とす。

冷めれば煮汁を少量とってつける。



- ③ さやいんげんは四つ割りして、3cm長さに切り、塩ゆでして水に落とす。

冷めれば煮汁を少量とってつける。



Act On TV

- ④椎茸は薄切りして、塩ゆでし、少し透明感が出たら水に落とす。
冷めれば煮汁を少量とってつける。



- ⑤きくらげは細かく切る。さっとゆでておか上げする。冷めれば煮汁を少量取り漬ける。



- ⑥とびあら海老は頭、殻、尾、背わたをとり除き、粗く刻む。



2. ひろうす含め煮を作る

- ①海老適量をすり鉢でする。水きりした豆腐を裏漉しし、すり鉢に入れてすり、
山芋を加えてすり混ぜる。卵をほぐして徐々に入れすりのばし、調味料を入れてその都度
よくすり合わせる。



- ②ひろうすの具の汁気をきって①に入れ、へらで混ぜ、ひろうすの生地を作る。



Act OnTV

③ひろうすの生地を適当な大きさに丸め、165～170℃に熱した揚げ油で色よく揚げる。



④ひろうすをざるに上げ、熱湯をかけて油抜きする。



⑤煮汁の入った鍋に、ひろうすを入れて湯気がでるくらいの火加減（約 80℃）で約 15 分煮る。
そのまま冷まして味を含ませる。



3. 小松菜を煮る

①小松菜は根の部分进行切り、よく洗い、4cm 長さに切る。

②鍋に油を少量入れ、①の小松菜を炒め、しんなりすればひろうすの煮汁を入れ、さっと煮る。

最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。



4. 盛りつける

ひろうすを温め直し、器にひろうすと小松菜を盛り、とろみをつけた煮汁をかける。

おろし生姜を天盛りにする。

