

辻調ごちそうクッキング 麻婆豆腐

調理：辻調理師専門学校 中国料理教授 宮崎耕一

麻婆豆腐

<材料>4人分

絹漉し豆腐 ……………2丁 (660g)  
 牛モモ肉 ……………160g  
 葉ニンニク ……………50g  
 ニンニク ……………2片 (20g)  
 長ネギ ……………1/2本  
 豆豉 (トウチ) ……………10g  
 花椒粉 (中国粉山椒) ……………適量  
 塩、サラダ油 ……………各適量

●牛肉の炒め調味料

紹興酒 ……………大匙 1  
 醤油 ……………大匙 1  
 甜麵醬 ……………大匙 1

●煮込み調味料

豆瓣醬 \*1 ……………大匙 1+1/2  
 四川産一味唐辛子 \*2 ……………大匙 1/2  
 紹興酒 ……………大匙 1/2  
 鶏がらスープ ……………150ml  
 醤油 ……………大匙 3  
 水溶き片栗粉 \*3 ……………適量  
 ラー油 (右記から) ……………適量  
 花椒油 (中国山椒油) ……………適量



●ラー油

一味唐辛子 ……………125g  
 炒った白ゴマ ……………15g  
 花椒 (中国粒山椒) ……………10g  
 陳皮 \*4 ……………2g  
 八角 ……………1個  
 桂皮 \*5 ……………10g  
 ローリエ ……………3枚  
 サラダ油 ……………750g  
 長ネギ・生姜の切れ端 ……………各適量

\*1 豆瓣醬と郫県豆瓣醬を1:1で混ぜ合わせたもの。一般的な豆瓣醬は赤色が鮮やかで唐辛子の辛味と塩分が強い。郫県豆瓣醬 (四川省郫県産) は発酵が進んで色が黒みを帯び、辛味がまろやかで旨みが強い。

\*2 朝天辣椒チョウテンラーヂョウの粉末を使用。

\*3 水と片栗粉を1:1で混ぜ合わせたもの。

\*4 柑橘類の皮を干したもの。

\*5 カシアニッケイと呼ばれる桂の皮。

<作り方>

1. 豆腐は 1.5cm 角に切り、水に浸けておく。



2. 葉ニンニクは、縦に切り込みを入れて斜め 1cm 幅に切り、ほぐすように洗って水分を取る。



3. ニンニクは半分に切って芽を取り、みじん切りにする。



4. 長ネギをみじん切りにする。



5. 豆豉はさっと洗って水分を取り、粗みじん切りにする。



6. 牛モモ肉は 5mm 角に切る。

\*包丁に水をつけるとすべりがよくなり、切りやすい。



7. 鍋ならし（鍋を空焼きし、煙が出たら火を止め、冷たい油を一気に加え、油の膜を作り、油を戻す）をした鍋に多めのサラダ油を入れ、6の牛肉を入れてほぐすように炒める。

8. 牛肉の香ばしさが出れば、炒め調味料の紹興酒、醤油、甜麵醬を加えて炒め、牛肉が調味料を吸いこみ、油が透明になれば取り出す。

\*密閉容器に入れて冷蔵保存可能。



9. 豆腐は塩少量を加えた熱湯でゆでる。豆腐に弾力が出てくれば熱湯ごとボウルに移しておく。

\*豆腐は冷めないように使用するまで湯の中に浸けておく。

10. 鍋ならしをした鍋にサラダ油を入れ、ニンニクのみじん切り、煮込み調味料の豆瓣醬を入れて弱火で炒め、四川産一味唐辛子、5の豆豉を炒める。

11. 油が赤くなれば水気を切った豆腐、紹興酒、鶏がらスープを加える。醤油で味を調え、8の牛肉を加えて 2~3 分煮込む。



12. 葉ニンニクと長ネギのみじん切りを加え、水溶き片栗粉を数回に分けて入れ、とろみをつける。

13. サラダ油を鍋肌から加えて強火であおり、中国山椒油、ラー油も同様に鍋肌から加えて仕上げる。

14. 器に盛り、中国粉山椒をふりかける。



## <ラー油の作り方>

1. 耐熱ボウルに一味唐辛子を入れ、霧吹きで湿らせてから混ぜる。
2. 1 に炒った白ゴマ〜ローリエを加えて混ぜる。



3. 鍋に分量のサラダ油、長ネギ、生姜を入れ、約 170℃に熱する。
4. 2 のボウルに 3 で熱した油を数回に分けて加えて混ぜる。
5. 蓋をしてそのまま冷ます。
6. 漉してから密閉容器に移して保存する。