

### やわらか揚げ豆腐のピリカラ煮込み

<材料> (4人分)

絹漉し豆腐・・・・・・・・・・・・・1丁  
干し椎茸 (水で戻して)・・・・・・・・・・大1枚  
いんげん・・・・・・・・・・・・・8本  
赤ピーマン・・・・・・・・・・・・・1/2個  
なす・・・・・・・・・・・・・100g  
しめじ・・・・・・・・・・・・・50g  
チンゲンサイ・・・・・・・・・・・・・1株  
長ねぎ・・・・・・・・・・・・・1/2本  
しょうが・・・・・・・・・・・・・10g  
豚ミンチ・・・・・・・・・・・・・100g  
サラダ油・・・・・・・・・・・・・適量

#### ※椎茸の蒸し調味料

水・・・・・・・・・・・・・150ml  
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1  
紹興酒・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
ねぎ、しょうがのくず・・・・・・・・・・各適量

#### ※豚ミンチの炒め調味料

紹興酒、醤油、甜麵醬・・・・・・・・・・各小さじ1と1/2

#### ※煮込み調味料

豆板醬・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
中華スープ・・・・・・・・・・・・・2カップ  
紹興酒・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1と1/2  
醤油・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2  
水溶き片栗粉 (水と片栗粉が2:1)・・大さじ2  
ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
酢・・・・・・・・・・・・・大さじ1

#### ※チンゲンサイの味付け

スープ・・・・・・・・・・・・・300cc  
塩、砂糖・・・・・・・・・・・・・各小さじ2  
サラダ油・・・・・・・・・・・・・50cc



<作り方>

- ①絹漉し豆腐は乾いた布巾の上のせて 30 分おいて水切りをする。

\*あまり長時間水切りをすると豆腐が固くなり触感が悪くなる。



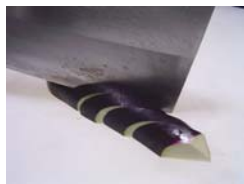
- ②椎茸は石突をとり、下蒸し調味料に浸けて 20 分蒸す。冷めるまでそのままおき、冷めたら水分を拭き取り、斜めに薄切りにする。

\*電子レンジなら 3~4 分かき、そのまま冷ます。



- ③いんげんは筋を取って半分に切る。赤ピーマンは種を取っていんげんと同じ大きさに切る。なすは縦半分に切り、7~8mm 幅で斜めに切り、水につけておく。

\*なすはアクがでて色が変わらないように水につけるが、長くつけると旨味がでしてしまう。



- ④しめじは石突を切り落とし、ばらばらにほぐす。チンゲンサイは葉を切り落とし、縦に 4 等分し、水洗いして根元の砂を洗い流す。根元を削り、切り目を 1 本入れて、火が通りやすくする。



- ⑤長ねぎは斜めに 1cm 幅の筒切り、しょうがは薄切りにする。

\*炒めものに使う薄切りは、薄すぎると焦げやすいので注意する。



- ⑥鍋ならし（鍋を空焼きし、煙がでてきたら、一旦火を止め、冷たい油を一気に加える。火をつけ、鍋の表面に油の膜ができたらしら油をかえす）をした鍋に、油大さじ 2 を入れ、豚ミンチを弱火~中火で炒める。全体が白くなりほぐれてきたら、炒め調味料を加え、

炒めて味をつける。油が透き通ってきたら、油ごと器に取り出す。

\*ミンチを炒める時は油を加えて常にミンチが油につかっている状態にする。

\*多めに作って油につかった状態で。長期の場合は冷凍庫、短期の場合は冷蔵庫で保存する。

使う時は油を切って野菜炒めなどの調味料や汁麺のトッピングに用いるとよい。



⑦水切りしておいた豆腐は縦、横 3 等分にする。再び布巾にのせて水切りをする。



⑧油を 180℃に熱し、豆腐を入れて表面を一気に固める。

表面が固まり色づけば、ザーレンに取り出して油を切る。

\*豆腐は一度に沢山入れると油の温度が下がるので、家庭の火力では 2~3 個ずつ入れる。

くずれやすいので、表面が固まるまでさわらない。



⑨油の温度を 160℃に下げ、いんげんと赤ピーマンを入れてすぐに取り出す。

次に、なすを入れ、端の方が色づいてきたら、しめじを入れ、椎茸をのせたザーレンに油ごとあける。

\*なすやしめじはスポンジ状で余熱で火が通るので、火を通しすぎないように注意する。



⑩⑨の鍋を一旦火をとめ、ねぎ、しょうが、豆板醤を入れ、弱火じっくり炒めて香りが出れば、

スープ~醤油までを入れて味をととのえる。豚ミンチ、揚げた豆腐、なす、しめじ、椎茸を戻し入れて沸騰させ、弱火~中火で 4~5 分コトコト煮込んで味を含ませる。

\*豆板醤を炒める時は多めの油を入れ、油に色、香りが移るようにする。



- ⑪片手鍋にチンゲンサイ用のスープを沸かし、塩、砂糖、油を入れ、チンゲンサイを入れてゆでる。  
1分弱煮て取り出し、器に盛る。



- ⑫⑩にいんげん、赤ピーマンを入れ、水溶き片栗粉を加えて沸かし、とろみがついたら、ごま油、酢を加えて仕上げ、⑪の器に盛り付ける。

