

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ日高中央



©torezou

料理名 ☆畑のお肉☆お豆腐そぼろのマーボーナス☆

材料

ナス(3本)←縦切りした後、二等分 シイタケ(大き目の二本)←みじん切り (3人分)
ピーマン(3個)←みじん切り 長ネギ(緑の部分のみで3本くらい)←みじん切り
絹豆腐または木綿豆腐でも OK (一丁) ←キッチンペーパーで巻いてレンジ 600 ワット 4分
はちみつ(大匙1) 豆板醤(大匙二つ) 唐辛子ふりかけ(大匙3)
浅漬けの塩(大匙1) ラー油(数滴) ゴマ油(大匙2くらい)
オリーブ油(炒め油適量) 天松竹梅日本酒(適量) ←料理酒用を使用
片栗粉(大匙2) ←水溶き片栗粉として使用 醤油(大匙1) 鶏ガラだしの素(大匙1)
マルコメだし入り合わせみそ(大匙1) ニンニクおろし(大匙2) 生姜卸(小さじ1)

作り方(調理時間 50 分)

1. レンジでチンした絹豆腐のキッチンペーパーを外し、フライパンにいれ、水がなくなるまで箸で崩しつつ炒める(はじめ強火、細かく崩れてきたらになってきたら弱火で水分を減らす)
2. みじん切りにした長ネギとシイタケピーマンと、ニンニク卸と生姜卸を1. のフライパンに入れて弱火で炒める
3. オリーブ油を2. に入れ日本酒適量と浅漬けの塩を入れて強火で炒める
4. 切ったナスを3. に入れナスがオリーブ油になじむように炒める足りないときはここでオリーブ油を追加する。
5. よく炒めて4. に水を少しいれ、マルコメの合わせみそと鶏ガラののだしの素としょうゆと豆板醤、唐辛子ふりかけを入れてよく混ぜる。
6. 沸騰してきたら煮えてきたら水溶き片栗粉を少しずつかき混ぜつつ炒める
7. 香りづけにゴマ油とラー油を入れて混ぜて完成

浅漬けの塩は
JAいるま野の
お店でも使用可



ニックネーム ※任意記入

ネコ大好キム



思い出・エピソード

うちの子がマーボー豆腐は好きなのにナス嫌いなのはもったいないと思い作ったメニューです。親はお肉が苦手なため畑のお肉といわれているお豆腐でお肉の代わりにそぼろとして使用しましたが、とてもおいしいと評判でした。うちで食べ物を作るうえで、年寄りでも子供でも食べられるメニューっていうのは、なかなか難しいものです。なので、胃もたれしないどの世代でも食べることでできるメニューということで人に必要とされるエキストラバージンオリーブ油を炒め油とし、しつこく感じない油を使用しています。ちなみに子供でもお年寄りでもっていう意味で辛さと甘みの調和にこだわり辛さひかえめです。