

男の料理 第182回

今月のテーマ 豆腐三兄弟



- 豆乳鍋(2人分)
 1. 白菜(小)1/4 ヶは4cm四方に切る。えのきだけ1袋は根元を切り落とし、長さを半分に切って下の方をほぐす。ショウガ(小)1/2 かけはせん切りにする。
 2. 鍋に鶏ひき肉 150g、ショウガ、酒大 3 を入れ、菜箸 4~5 本をまとめて持って混ぜる。だしカップ 3 を注ぎよく混ぜる。
 3. 鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを除き、ふたをして 5~6 分間にする。白菜、えのきだけを入れて中火にし、再び煮立ったら、弱火にして、塩小 2/3、コショウ少々を加えまぜる。蓋をして 10 分間煮る。白菜が柔らかくなったら、豆乳カップ 2 を加え、中火で暖める程度に煮る。
- 豆腐とネギのとろとろ炒め(2人分)
 1. 豆腐(絹ごし)1丁は2cm角に切って、キッチンペーパーを敷いたパットに並べ、もう1枚キッチンペーパーをかぶせて15分ほど置く。ショウガ1かけせん切りに、長ネギ1本は斜め薄切りにする。
 2. とろみ用に醤油小 4、水大 3、片栗粉大 1 を混ぜておく。
 3. フライパンにごま油を大1入れ中火で熱し、ショウガの 1/2 量と長ネギを広げてそのまま 1 分ほど焼く。さっと上下を返し、中央を空けて豆腐を加え、そのまま 2 分焼く。もう一度上下をさっと返し、1 分焼く。

4. 豆腐に少し焼き色が付いたら、2 のとろみ用をよく混ぜて回し入れ、上下を返しながら、うっすらとろみがつくまで炒める。残ったショウガを散らして絡め、器に盛る。

● 水菜と油揚げのシーザーサラダ風(2 人分)

1. 水菜 80g は長さ 4~5 cm、ベーコン 1 と 1/2 枚は幅 1 cm に切る。油揚げ 1 枚は横長に半分に切り、幅 1.5 cm に切る。
2. ヨーグルト(プレーン)大 3、オリーブ油大 1 と 1/2、塩少々、コショウ少々、ニンニク(すりおろし)ごく少々、混ぜ合わせドレッシングを作っておく。
3. フライパンを中火で熱し、ベーコンと油揚げを焼く。ベーコンに焼き色が付いたら取り出し、油揚げはカリっとするまで 2~3 分焼きます。
4. 器に水菜をもって、ベーコンと油揚げをもって、ドレッシングと粉チーズ大 2 をかけて出来上がり。

