

あさり豆腐



調理時間：約 60 分

材料 (4人分)

絹ごし豆腐	300g
あさりむき身	40g
万能ねぎ (小口切)	適量
おろし生姜	適量
■割醤油	
醤油	20cc
出汁	40cc
■佃煮	
醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
砂糖	大さじ1
日本酒	大さじ1/2
生姜	5g
片栗粉	大さじ1
卵白	1ヶ
塩	少々

作り方

- 1 絹ごし豆腐をボイルして軽く重しをして水切りした後、ホイッパーで潰しておく。
- 2 あさをボイルして身を取り出し佃煮用の調味料で煮詰め佃煮を作る。
- 3 ①に豆腐用調味料を加えよく混ぜた後②を加えて更に混ぜ70g位をラップに包み中火で7分蒸す。
- 4 ③をよく冷まし器に盛り小口切りの万能ねぎと生姜を上のにせる。
- 5 醤油200ccと出汁40ccを合せ④に適量注ぐ。



大根と穴子の揚出しあさり餡かけ

調理時間：約 20 分

材料 (4人分)

大根	0.5本
穴子開き	20g
あさり (ボイル)	20g
万能ねぎ	適量
生姜おろし	適量
金針菜	4本
片栗粉	適量
揚油	適量

■大根煮汁

あさり出汁	600cc
醤油	50cc
味醂	50cc
砂糖	大さじ1

■あさり餡

あさり出汁	200cc
うす味醤油	20cc
味醂	20cc

作り方

- 1 大根を2.5cm位の輪切にして米のとぎ汁 (分量外) で串がスーッと通る位までボイルする。
- 2 ①を【大根煮汁】でコトコト30分煮て一日おく。
- 3 あさり出汁でボイルしたあさり20gを包丁で細かくたたく。
- 4 【あさり餡】の調味料を合せ水溶性片栗粉 (分量外) でトロミをつけ60ccと③を合せておく。
- 5 ②に片栗粉をつけ揚げる。金針菜も素揚げしておく。穴子も片栗粉をつけて揚げておく。
- 6 ⑤を器に盛りアツアツの④を適量かけ万能ねぎを散らし生姜と金針菜を天盛りにする。

