

豆

煮る

和食

湯豆腐

素材が生きるシンプルな料理だからこそ美味しくいただきたい。



エネルギー(1人分): 154kcal / たんぱく質: 12.6g / 脂質: 6.3g / 炭水化物: 10.4g / 塩分: 1.9g

材料 (4人分)

木綿豆腐 3丁
水菜 1/4束
金時ニンジン 1/4本
昆布(12~13cm長さ) 1枚
もみじおろし 適量
青ねぎ 適量
(つけ汁)
しょうゆ カップ2/3
みりん カップ1/3
煮だし汁 カップ1/4
花かつお 10g

1. 青ねぎは小口から細かく切り、布巾でもみ洗います。
2. しょうゆ、みりん、煮だし汁、花かつおをひと煮立ちさせてつけ汁を作ります。
3. 鍋に、切り目を入れた昆布と水を入れてヒーターにかけ、大きめに切った木綿豆腐を加えます。
4. 金時ニンジンはもみじの抜き型で抜いてスライスします。水菜はきれいに洗って根を取って食べやすい大きさに切っておきます。
5. 2. を器に入れて鍋の中に入れ温めておきます。
6. 4. を入れ、豆腐がグラッと浮き上がったところをすくい、1.、もみじおろし、花かつおとともに温かいつけ汁でいただきます。

Q1 豆腐がに鬆(す)が入り、バサバサした食感になってしまいます。

A 加熱時間の長いのが原因でしょう。豆腐は生でも食べる事の出来る食材ですので、温める程度に加熱しましょう。



Q2 豆腐が崩れてしまいます。

A 火力の強いのが原因でしょう。グラグラと煮る必要はありません、豆腐が軽く揺れる程度の火力で茹でましょう。IHクッキングヒーターは立ち消えの心配もなく弱火でも安心です。

Q3 食べ頃が分かりません。

A 豆腐が浮かび加減になり、温まれば食べ頃です。



Q4 IHで土鍋は使えますか？

A 普通の土鍋は使うことが出来ませんが、最近はIHで使える土鍋やうるしを塗った鍋など、IHクッキングヒーターで使う楽しいキッチンツールもたくさんあります。土鍋を使う目的は保温力ですので、保温性の高いカラフルな鋳物ホーローなども土鍋同様の使い方が出来ます。

