

## 美味しく健康的な調理の工夫

2010.11.13

### 〔1〕<sup>マアソドクワ</sup>麻婆豆腐（豆腐と豚挽き肉の唐辛子煮）

材料	分量（1人分）	5人分重量（g）	4人分重量（g）
豆腐	1/5丁（約60g）	1丁（300g）	1丁弱（240g）
豚挽き肉	40g	200g	160g
ねぎ	豆腐+肉の20%	100g	80g
油	2.6%	大さじ1	大さじ1弱
豆板醤	1.2%	6g	5g
トウチ	1%	5g	4g
しょうゆ	2.4%	小さじ2.5	小さじ2
湯	40%	200ml	160ml
片栗粉	1.8%	9g(大さじ1強)	7.2g(大さじ1)
仕上げ用油	2.6%	13g(大さじ1強)	10g(大さじ1)

#### <作り方>

- 1) 豆腐は水を切って1cm角に切り、ねぎは米にする。
- 2) トウチ（浜納豆）はそのままでよいし、米にしてもよい。
- 3) 鍋に油を入れ、ひき肉を入れて肉のまわりに少し焦げ目がつくくらいによく炒める。
- 4) 3) に豆板醤とトウチをいれて、しょうゆの半量を加えて少し炒め、スープをいれ、一煮立ちしたら豆腐を入れて煮込む。
- 5) 煮込んだ豆腐に残りのしょうゆを加え、味を調える。
- 6) ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、鍋のまわりから仕上げ用の油を入れ、火を強くして混ぜると豆腐の中に含んでいた油が浮き出し、澄んでくる。

- ・ この料理は辛味が特徴で、豆板醤の分量は好みに応じて加減する。
- ・ 豆腐は1cm角に切った後に1.5%の食塩を加えた熱湯でゆでて水切りしてもよい。
- ・ トウチがない場合は、テンメンジャン、赤味噌（八丁味噌）で代用することが出来る。
- ・ 最後の風味をさらに増すには、山椒の実を加えると、独特の辛味を風味が加わる。

<sup>クォーリーシャアズン</sup>  
**[2] 果粒蝦仁(海老とキウイのマヨネーズ和え)**

材料	分量 (1人分)	5人分重量 (g)	4人分重量 (g)
えび(無頭)	60g (3尾)	15尾	12尾
卵白	えびの 7.5%	1個分	1個分
片栗粉	10%	30g	30g
揚げ油	適宜	適量	適量
キウイ	えびの 56%	2.5個	2個
マヨネーズ	10.5%	30g (大さじ3)	25g (大さじ2)

<作り方>

- 1) えびは背わた、殻を除き、卵白の衣をつけて揚げて置く
- 2) キウイは皮をむき、切っておく
- 3) 揚げたえびとキウイにマヨネーズを加えて混ぜる。

<sup>さんらつタン</sup>  
**[3] 酸辣湯 (豆腐、きくらげと卵のスープ)**

材料	分量 (1人分)	5人分重量 (g)	4人分重量(g)
豚肩肉	20g	100g	80g
醤油	1ml	小さじ1	小さじ1弱
片栗粉	1g	小さじ2	小さじ1.5
豆腐	30g	150g	120g
卵	30%	1個 (+卵黄1)	1個 (+卵黄1)
木くらげ	小2枚	7.5g	6g
人参	10g	50g	40g
筍	10g	50g	40g
上湯	200ml	1000ml	800ml
食塩	1g	5g (小さじ1)	4g(小さじ1弱)
しょうゆ	5ml	25ml (小さじ5)	20ml
酢	10ml	50ml	40ml
砂糖	0.5g	2.5g	2g
胡椒	適宜	適宜	適宜
片栗粉	1.5g	大さじ1	大さじ1弱
ネギ	2cm	10cm	8cm

<作り方>

- 1) 木くらげを水でもどし、千切りにする、人参、豆腐も千切りにする。
- 2) ねぎは白髪切りにしておく。
- 3) 上湯を鍋に入れて熱し、下味した豚肉を片栗粉でまぶしてから湯に入れる。木くらげ、人参、と豆腐を加えて沸騰したら調味し、卵を加えてさっと煮立てて火から下ろす。

**[4] 山薬湯(山芋のスープ)**

材料	分量 (1人分)	5人分重量 (g)	4人分重量(g)
山芋	80g	400g	320 g
梨	1/8 個	1 個	1 個
生姜	2 枚	10 枚	8 枚
砂糖	60g (全体で)	60 g	60g
水	150ml (全体で)	150m l	150ml

<作り方>

1. 山芋の皮をむき、乱切りして置く
2. 梨は皮をむき、乱切りに切っておく
3. 水を沸かし、生姜、山芋、梨を入れて少し煮てから砂糖を加えて煮る。

メモー