

手作り高野豆腐と根菜の煮物

豆腐が使い切れず余ったときは、凍らせておきましょう。解凍して使うと、味がよく浸みて美味しいです。
大根やにんじんは皮をむかずに煮ていますので、この料理も生ごみがほとんど出ません。
高野豆腐⇒高野山のお坊さんが寒い冬に豆腐が凍ってしまい、それを使ったのが高野豆腐の始まりと言われています。

6人分

食材調味料名	概量	g
豆腐	1丁	350
大根		200
にんじん		150
ちりめんじゃこ	大さじ2	8
油	大さじ1	12
だし（水）	1～1.5カップ	200～300
しょうゆ	大さじ1と1/3	24
砂糖	大さじ2	18
酒	大さじ1と1/3	20

作り方

- ①豆腐はパックごと凍らせ、使うときに解凍して一口大に切る。
- ②大根とにんじんは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③油で②をいため、全体に油がのったらだしを加える。
- ④豆腐とちりめんじゃこも加えて、沸騰後5分ほど煮る。
- ⑤調味料を加え、根菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。

アレンジ

- ・一緒に入れる野菜は、なんでもよい。芋やねぎ、玉ねぎなどを入れてもよい。
- ・解凍した豆腐を崩していため、チャンプルーのようにしてもよい。
- ・豆腐は鍋に入れても汁を吸うのでおいしい。



・ 解凍した豆腐の断面



・ 盛り付け