



ふきと高野豆腐の煮物

春の香りを楽しむ～ふきレシピ②

ふきと高野豆腐の煮物

材 料 (2人分)

ふき2.5本(皮をむいて)

.....100g

塩(板づくり用) 大さじ1

高野豆腐 4枚

にんじん 中2/3本

★水 1カップ

★しょうゆ・みりん・酒

.....各小さじ1/2

★砂糖 小さじ1/4

だしパック(中身) 小さじ1

※まるものだしパック使用

① ふきに塩をふり板づくりする。

② フライパンにお湯をわかし塩がついたままの①を入れ、中火で3分ほど茹でる。冷水にとって冷まし、粗熱が取れたら筋を取り。

③ 5cmに切り、水にさらして1時間ほどおきアク抜きをして、水気を切る。

④ 高野豆腐は水で戻して、水気を絞る。にんじんは5mmの薄切りにして下茹でておく。

⑤ 鍋に★を入れて煮立たせて、ふき・高野豆腐・にんじんを入れてくつくつと弱火で落としブタをして3～5分ほど煮る。

⑥ 冷まして味が染み込んだら、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 煮汁が少な目なので、鍋は大きめにすると味が均等に染みやすくなります。フライパンでも可。
- ふきの歯ごたえを残すように、ふきは茹すぎないでください。
- 味つけはお好みで調整してください。