



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)
.....100 g
塩(板ずり用)..... 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 ふきに塩をふり板ずりする。
- 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る。
- 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しておく。
- 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♪

コッ・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、ふきは茹で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。