

住まいのとも通信

お豆腐



Vol.66

2020年4月

<発行>

(株)古田工務店

大阪市東住吉区杭全5-1-14

tel: 06-6713-8234

fax: 06-6713-8222

豆腐を楽しんでみませんか？

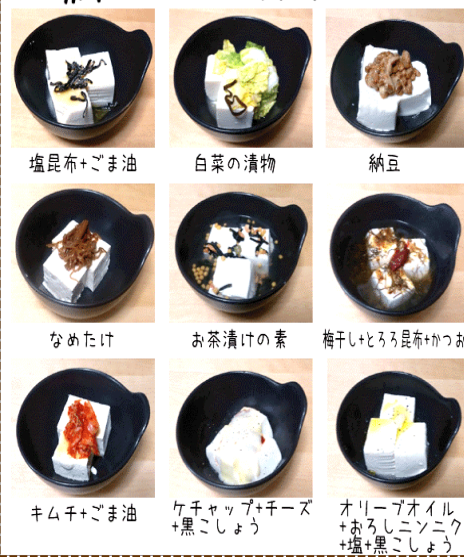
ワンパターンなメニューになりがちな豆腐。あっさり味だからこそ、いろいろ活用できますよ。今回のテーマは「豆腐」です。お手軽な一品として助かる豆腐。でも、冷奴は薬味などもネギや生姜になりがちで、みそ汁の具におかずだとマーボー豆腐、肉豆腐……と、ちょっとワンパターンになりがちですね(^;) そこで、いろんなアレンジをご紹介します。

サラダやおつまみで楽しみましょう♪

冷奴より少しボリュームアップ！ サラダとして楽しむのはいかが？
・海苔は豆腐と相性抜群！キムチや海苔、ごま油を合わせて中華風サラダに。明太子と海苔を合わせ、しょうゆをかけても美味。

面倒なときは、韓国のりにめんつゆをかけるだけ…もおすすめです。ここに、ちりめんじゃこや桜えびをプラスすると、立派なサラダに。
・めんつゆなら、かにかまぼこやちくわと合わせても美味しいです♪
・アボカドやトマトと合わせて、しょうゆ(+マヨネーズ)でいただく
・トマトと合わせるなら、オリーブオイル、黒コショウ、市販のハーブソルトでカプレーゼ風も◎ バジルの葉を使えば、よりおしゃれに。マグロやサーモンを合わせると豪華に。お好みのドレッシングなどで♪

豆腐にかけると美味しいもの



あんかけや丼など立派な一品として楽しむ



立派なおかずとして活かすのも良いですよ！
そのなかでも、豆腐のボリュームを活かす、豆腐ステーキのアレンジをご紹介します。
・豆腐ステーキの作り方…豆腐（もめん、絹、どちらでもOK）をよく水切りして
適当な大きさに切り、片栗粉をまぶして焼く。ここにいろいろ合わせていきます。

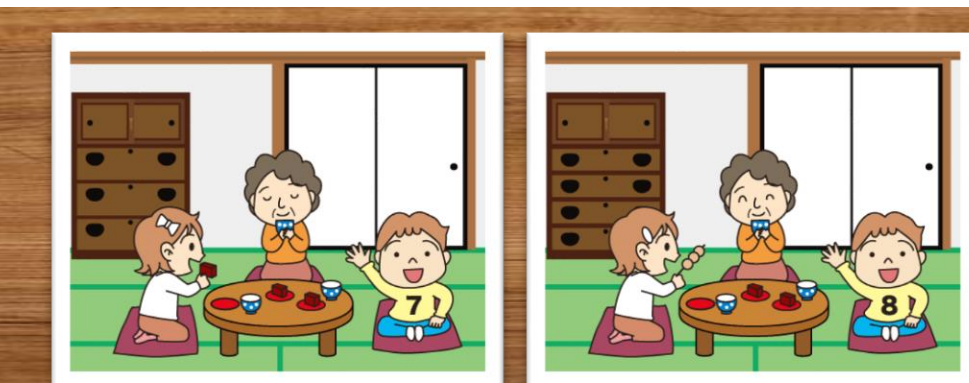
水溶性片栗粉で仕上げるあんかけは、バリエーション豊富！

- ・きのこを炒め、和風だしと合わせたあん
- ・中華だしにかにかまぼこ、溶き卵を入れたあん
- ・にんじんや玉ねぎの細切り、もやしなどを使ったあん。

野菜は、冷蔵庫の余りものでOKです。あんかけ以外にも…

- ・豆腐ステーキを耐熱皿に並べて市販のトマトソースをかけ、とろけるチーズをのせてトースターで焼く豆腐ステーキの焼く前のものを活かすのもおすすめ。
- ・水切りした豆腐に片栗粉をまぶし、豚バラ肉を巻いて焼くと、ボリュームのある一品に。
- ・水、しょうゆ、みりんを合わせて熱したところに豆腐を入れ、卵でとじ、ご飯にそのままのせる。
- ・豆腐をそばろ状にしても。水切りした豆腐をフライパンで崩しながら炒め、そばろ状になったら、しょうゆ、みりんを味付けを。ここに、オイスターソースや和風だしを加えてもおいしいです。
- ・超手抜きメニューとして、よく水切りした豆腐にレトルトカレーをかけるだけでも美味しいです。

野菜のあんかけは、和風、中華どちらのだしベースでもOK！材料、調味料などは、お好みで調整してくださいね(^)



間違いさがし

左右のイラストで違うところが5箇所あります。
チャレンジしてみてくださいね！
※答えは裏を見てね※

新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！