

皆さま麻婆豆腐はお好きですか？スーパーにはたくさんのレトルトも揃っていますが、すごく簡単にできるレシピを紹介します。新米の季節、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？



根岸 祐シェフ

# 「本格 麻婆豆腐」



## 材料 (2~3人前)

- お好きなお肉 (今回は豚バラ) ..... 200g
- 豆腐 (木綿) ..... 一丁
- 長ねぎ ..... 1/2本
- しいたけ ..... 4枚
- めんつゆ ..... 大さじ2
- 豆板醤 ..... 大さじ1
- 甜麵醤 ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- にんにく ..... みじん切り大さじ1
- 水 ..... 200cc
- ごま油 ..... 大さじ1
- お好みで ラー油 ..... 適量
- 花椒粉 ..... 適量

## 作り方

- ① 肉は荒みじんにする。(ひき肉でもよい。鶏・豚・牛なんでも良いが脂が多いほうがおいしい)
- ② 長ねぎを荒みじん、豆腐は2cm角のサイコロ、しいたけは1/4にカットしておく。
- ③ 鍋に油 (分量外) を少しひき、肉を炒める。
- ④ 肉に火が入り脂が出てきたところに、みじん切りにしたにんにく、豆板醤、甜麵醤、を加えよく炒める。(炒めることにより、香り、辛み、色が良く出る)
- ⑤ 水、豆腐、しいたけを加える。
- ⑥ めんつゆ、砂糖、醤油を加える。
- ⑦ 5分ほど煮て、味をみる。(味は少し濃いめにする)
- ⑧ 長ねぎを加えたら、水溶き片栗粉でトロミを付ける。(少しきつめにトロミを付ける。豆腐はこの時少しくずしながら混ぜる)
- ⑨ ごま油、好みでラー油を加え、最後に強火にして焼きを入れます。
- ⑩ お皿に盛り付けて完成。

## ポイント

- ・最後に焼きを入れることで味がしまり、油が豆腐の周りににじんできて仕上がりに差が出ます。
- ・お好きな豆腐で、お好みの辛さで作ってみてください。

