

揚げだし豆腐 ～彩り野菜を添えて～



材料 (4人分)

- 豆腐「おおでっぼう大鉄砲豆腐」
(木綿豆腐でも可) 350g
- 豚バラ肉(薄切り) 160g
- 大和まな 1/2束
- ナス 1本
- ゴボウ 80g
- レンコン 80g
- ミニトマト 4個
- 大根おろし 120g
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量
- <八方だし>
- ベジブロス 500ml
- 水 1ℓ
- 野菜の切れ端など 250g] A
- 薄口しょうゆ 40ml
- みりん 40ml
- 酒 40ml
- 削りかつお 適量

作り方

【下準備】

- ナスは一口大に切り、大和まなは下茹でし、7cmの長さに切る。ゴボウは5cmの長さに切り、レンコンは厚さ4～5mmの薄切りにし、豆腐は8等分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。アクを取りながら30分煮て、ザルでこし、ベジブロスをつくる。
- 1 鍋にベジブロスを入れて火にかけ、みりん、酒を加えてひと煮立ちさせる。
- 2 1に削りかつおと薄口しょうゆを加えて火を止め、ザルでこし、八方だしをつくる。
- 3 別の鍋に少量の2と豚肉を入れ、火を通す。
- 4 豆腐、ナス、ゴボウ、レンコンの水気をとって、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。ミニトマトは素揚げし、皮をむく。
- 5 器に3の豚肉と4を盛り付け、大和まなを添える。
- 6 5の上から2をかけ、大根おろしを添えて完成。



レシピ考案者

はな いち ばん
花一番

店長
くろだ つよし
黒田 強さん



NAFICで身につけた開業に向けた理論は、今の店舗経営にとっても役立っています。料理人としての心構えを学べたことも大きかったです。今回使用した「大鉄砲豆腐」は奈良在来の大豆を使った豆腐で、お店でも出しています。

お店の情報

花一番

八百屋直営のレストランで、新鮮野菜をいかした料理が人気。旬のフルーツを使ったパフェなどのメニューもあります。

所 大和郡山市馬司町531-1
☎0743-56-0298

時 平日8時～20時
(ラストオーダー19時30分)
土曜・日曜・祝日8時～21時
(ラストオーダー20時30分)

休 不定休



NAFICフードクリエイティブ学科

オープンキャンパスを開催!

定員10人
(先着)

入学検討者を対象にフランス料理の調理実習体験(試食あり)やイチゴの収穫体験などを実施。

時 3月6日(土) 10時30分～14時15分
所 NAFIC安倍校舎(桜井市)
申 下記HPから。2/24締切。



☎ 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)
☎0744-46-9700 ☎0744-46-3370
🌐 www3.pref.nara.jp/nafic/