

◆おから炒め煮◆

●材料● 4人分

おから …………… 200g
 鶏もも肉 …………… 1/3 枚
 えんどう豆 …………… 10 さや
 人参 …………… 1/5 本
 卵黄 …………… 1 個
 八方だし
 だし汁 …………… 200ml
 味醂 …………… 25ml
 薄口醤油 …………… 25ml

おからの煮汁

だし汁 …………… 300ml
 砂糖 …………… 大さじ 2
 味醂 …………… 30ml
 薄口醤油 …………… 25ml

(分量外)

塩、サラダ油

●作り方●

1. おからはため水の中でざる漉しする。さらし袋に入れ、水気を絞る。
2. 鶏もも肉は余分な皮や脂を取り除く。身の表面の軟骨を取り除き、包丁の刃元で筋を切り、1cm 角に切る。
3. 八方だしを作る。鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加える。もう一度煮立ったら火からはずす。
4. えんどう豆はさやから取り出す。塩をこすりつけて約 10 分おく。そのままゆでて水に落とし、水気を取る。薄皮をむき、八方だし適量につける。
5. 人参は 5mm 角のあられ切りにし、塩ゆでして水に落とす。水気を取り、残りの八方だしにつける。
6. 鍋をよく熱し、サラダ油を入れる。鶏もも肉を加えて炒める。表面が白っぽくなったら、おからを加えて炒める。おからの水気がなくなったら、煮汁のだし汁と調味料を入れ、汁気をきった人参を加える。焦がさないように中火で煮詰める。煮汁がほとんどなくなったら、卵黄と汁気をきったえんどう豆を加えてよく混ぜる。
7. 器に盛り付ける。