

## くみ上げ笨豆腐

### ●材料● 4人分

〔 青大豆 ……………300g  
 水 ……………1500ml  
 〔 豆乳(上記より) ……………1000ml  
 〔 にがり(原液) ……………約 10ml  
 〔 水 ……………50ml  
 塩イクラ ……………適量  
 柚子 ……………1個  
 土生姜 ……………少量  
 青葱 ……………2本

かけだし  
 〔 だし汁 ……………250ml  
 〔 みりん ……………50ml  
 薄口醤油 ……………30ml  
 濃口醤油 ……………30ml  
 削りがつお ……………少量

(分量外)  
 酒、濃口醤油

### ●作り方●

1. 青大豆を一晩水につけて戻す。ざるに上げて水分をきり、ミキサーにかけながら分量の水を加えてのぼす。
2. 1を鍋に移し、焦げないように絶えずかき混ぜながら加熱する。沸騰直前になったら、弱火にし、かき混ぜ続けながら5分間火にかける。(豆に火を通さなければならないが、焦げやすいので、火加減と混ぜ方に注意する。)
3. 2をさらしで漉して豆乳を絞る。
4. 豆乳を鍋に戻して火にかけ、75℃まで加熱して火を止める。にがりと分量の水を混ぜて加え、軽く混ぜる。そのままラップをしてしばらくおき、固まれば、さらしを敷いたざるに取り出し、余分な水分をきる。
5. 塩イクラは酒に5分つけて軽く塩気を抜き、濃口醤油につける。
6. 柚子は皮をみじん切りにし、土生姜は皮をむいてすりおろし、青葱は刻んで洗う。
7. かけだしのだし汁と調味料を鍋に合わせて火にかける。沸騰すれば削りがつおを加え、火を止めて漉す。
8. 4の豆腐を器にすくい取り、イクラと薬味を盛り、かけだしをかける。

## 米揚げの七宝あんかけ(おこげ)

### ●材料● 4人分

白ご飯……………2合分  
鯛……………1/4尾分  
海老……………4尾  
勝栗……………4個  
蓮根……………1/4節  
牛蒡……………1/2本  
大根……………少量  
金時人参……………少量  
芹……………1/2束

七宝あん  
だし汁……………550ml  
酒……………30ml  
みりん……………50ml  
薄口醤油……………50ml  
生姜汁……………少量  
水溶き葛粉……………適量

(分量外)

サラダ油、塩

### ●作り方●

1. 白ご飯をバットに薄く広げて一晩乾かし、適当な大きさに割り、165℃の油でじっくり揚げる。
2. 鯛は皮を引いて5mm厚さのそぎ切りにし、海老は殻をむいて1cm幅に切る。
3. 勝栗は一晩水につけて戻す。残っている渋皮をきれいに取り除き、柔らかくなるまでゆで、5mm角に切る。
4. 蓮根は3mm厚さの银杏切りにし、170℃の油で色よく揚げる。牛蒡はさがきにし、熱湯でゆでる。大根、金時人参は5mm角に切り、下ゆでする。
5. 芹は塩ゆでして水に落とし、5mm幅に切る。
6. 七宝あんのだし汁と調味料を鍋に合わせて火にかけ、2~4の材料を加えてさっと煮る。生姜汁を加えて味を調べ、水溶き葛粉でとろみをつける。
7. 土鍋を温める。揚げたご飯を盛り付け、あんをかけ、芹を散らす。

掲載用

<くみ上げ笹豆腐>

1. 青大豆 300g を一晩水につけて戻し、水分をきる。水 1500ml と共にミキサーにかけて鍋に移す。火にかけて焦げないように絶えずかき混ぜながら加熱する。沸騰直前になったら弱火にしてさらにかき混ぜながら 5 分間加熱する。
2. 1 をさらしで漉して豆乳を絞る。豆乳 1000ml を鍋に戻して火にかけ、75℃まで加熱する。火を止め、にがり原液 10ml (豆乳の約 1%) と水 50ml を混ぜたものを加えて軽く混ぜ、ラップをしてしばらくおく。固まれば、さらしを敷いたざるに取り出し、余分な水分をきる。
3. 柚子 1 個は皮をみじん切りに、土生姜少量はすりおろし、青葱 2 本は刻んで洗う。
4. かけだしのだし汁 250ml、みりん 50ml、薄口醤油 30ml、濃口醤油 30ml を鍋に合わせて火にかける。沸騰すれば削りがつお少量を加えてペーパータオルで漉す。
5. 豆腐を器にすくい取り、しょうゆ漬けのイクラと薬味を盛り、かけだしをかける。

技あり：豆乳は 75℃前後に温めてにがりを加えます。その後は、豆腐が固まらなくなるので混ぜすぎないようにしてください。