



7/23 (木) 高野豆腐の射込み煮 (磯永 由紀さん)

(材料4人分)

- 高野豆腐：4個
- 片栗粉：適量
- 味付白すり身：100g
- むきエビ：100g
- A { 片栗粉：小さじ1/2
- 酒：小さじ1
- 塩：ひとつまみ強
- B { 水：800ml
- 中嶋屋本店「百歳（ももとせ）だし」：2袋
- 砂糖：大さじ2・1/2
- 薄口醤油：10ml
- (飾り) 三つ葉など：適量

- ① 高野豆腐はちょっと熱めのお湯に10分くらい浸けて戻し水気を切る。半分に切って、中央に切り込みを入れ袋状にする。
- ② むきエビの半分は1cmくらいのざく切りにして、残りはたたいておく。ビニール袋に白すり身とむきエビ全部とAを入れてよくもみ混ぜ合わせる。
- ③ ①の高野豆腐の切り込み部分に片栗粉を薄くはたいて、②を8等分したものを詰める。
- ④ 鍋にBを入れて火にかけて5～6分煮て、火を止め、だしパックを取り出す。
- ⑤ ④の鍋に砂糖と薄口醤油を加えてひと煮立ちさせ、③を並べ入れて、落し蓋をし、弱火で15分くらい煮て、火を止めそのまま煮含める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、三つ葉などを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。