

2020年

Pint レシピ

食材提供
you me

長崎 築町 なかじま 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 : 100 g
むきエビ : 100 g
A 片栗粉 : 小さじ 1/2
酒 : 小さじ 1
塩 : ひとつまみ強
B 水 : 800 ml
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 : 10 ml
(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 1 cm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）に置いています。
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。