

伝えて
いきなり!

滋賀の食材を使った 伝統料理

第41回 豆腐の木の芽田楽

平安時代(794年~1192年頃)の末期に中国から豆腐が伝来し、拍子木型に切った豆腐を串に刺して焼く料理が生まれました。その後、永禄年間(1558年~1570年)頃には、焼いた豆腐に味噌を塗って焼く「田楽」が流行したといわれています。

もれなく
10
ポイント



原料: 遺伝子組換えでない

1032 冷蔵 毎週企画 豆乳
にがりもめんとうふ
400g

本体 **158**円
(税込 171円)

消費期限: お届け日を含め3日

作ってみて!

木の芽の季節。香りのよい木の芽の田楽はいかが。

《材料》 (2人分)

1032 にがりもめんとうふ 1/2丁
木の芽 10~15枚
サラダ油 小さじ1
すりごま白 大さじ1

A 白みそ 40g
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
砂糖 大さじ1

《作り方》

- 豆腐は厚みを半分にし、さらにそれぞれを4等分に切って8つにする。耐熱容器にキッチンペーパーを敷いて豆腐を並べ、ゆるくラップをかけて電子レンジで2分くらい加熱し、水分をとる。木の芽は飾り用を取りおき、他は細かく刻む。
- 小鍋に**A**を入れて混ぜ合わせ、弱~中火にかけて練りながら火

を通し、ふつふつとして艶が出てきたら火を止める。粗熱が取れたら、ごまと木の芽を混ぜる。

- フライパンに油を熱し、豆腐の両面をこんがり焼いて取り出す。表面に②を塗り、温めておいたオーブントースターかグリルで軽く焦げ目が付くまで焼いて皿に取り、取りおいた木の芽を飾る。

