

試してみて!

滋賀の伝統食材

第55回 豆腐と牛肉の煮物

豆腐が中国から伝来し、庶民が手軽に食べられるようになったのは江戸時代です。天明2年(1782年)に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は人気を博し、豆腐は人々に親しまれて全国津々浦々に普及しました。



産直

1056 冷蔵 毎週企画 滋賀県・清水牧場・むっちゃん牧場

コープこだわり牛
こまぎれ 150g

100gあたり
本体430円

赤身と脂身をうまく取り入れ1.5ミリ厚でこまぎれにしました。炒め物や肉じゃが、カレー等にどうぞ。(交雑種)

本体645円
(税込697円)

消費期限:お届け日を含め4日

1010 冷蔵 毎週企画

豆光

にがりもめん
とうふ 400g

原料:遺伝子組換えでない

158円

消費期限:お届け日を含め3日 (税込171円)

10ポイント

作ってみて!

肉の旨みがしみこんだアツアツの豆腐。
心も温まる家庭料理です。

【材料】(2人分)

1010 にがりもめんとうふ ……300g

1056 産直 コープこだわり牛こまぎれ
……………100g

1053 忍葱(白ねぎ) ……1/2本

A 醤油・酒 …… 各大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
だし汁 …… 1カップ

【作り方】

① 牛肉と豆腐はそれぞれ食べやすく切る。ねぎは厚さ1cmの斜め切りにする。

② 鍋にAを入れて煮立たせ、牛肉を入れてアクを取る。豆腐を加えて中火でじっくり煮る。ねぎを加えてさっと煮、器に盛る。



ワンポイント

豆腐は口当たりがよく食べやすいので、あらゆる年代の人に好まれます。低カロリーでたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含み、コレステロールの心配な方も安心して食べられるおすすめの食品です。