

いつものお豆腐が、こんなごちそうに！

豆腐

ステーキ重



料理人紹介



長門市 湯本観光ホテル 西京

調理部長
ぜん 善 文彦さん

◆食材について

水分を抜き、
たれをしっかり
しみませたお豆腐は、
ごはんがすすみます。
簡単かつヘルシーで、
お子様から年配の方まで
喜ばれる料理です。



材料 (2-4人分)

もめん豆腐	1丁	ステーキだれの材料	
ごぼう(ささがき)	50g	鶏ミンチ	80g
京葱	1本	玉ねぎ(みじん切り)	1/2玉
しいたけ	6~8個	ニンニク(みじん切り)	適量
ご飯	適量	サラダ油	適量
カツオ節	適量	バター	適量
		水	180cc
(薬味)※お好みで		酒	45cc
木の芽	適量	濃口しょうゆ	90cc
紅しょうが	適量	みりん	90cc
きざみのり	適量	砂糖	45cc

作り方

- ①もめん豆腐は食べやすい大きさに切り、重しをして水分をぬく。
- ②ごぼうはささがきに、京葱、しいたけは好みの大きさに切る。
- ③材料を切り終えたらステーキだれを作る。鶏ミンチ、玉ねぎ、ニンニクをサラダ油とバターで焦がさないように炒め、水と分量の調味料を合わせ一度沸騰させてアクをとり冷ます。
- ④野菜と豆腐は別々にサラダ油で焼き、⑤のステーキだれからめる。(写真A)(写真B)
- ⑥ご飯にカツオ節をのせ、②を盛りつけ、好みに薬味を盛る。(写真C)

料理人紹介



長門市 山村別館

副調理長
かわの わたる
川野 亘さん

◆食材について

大根おろしを加えた、
ピリッと辛い湯豆腐と、
豆乳を加えた
やさしい味のつけだれ。
ちょっと食欲がない時にも、
ぴったりの料理です。



材料 (2人分)

豆腐	1丁	
(きぬ・もめんはお好みで)		
大根	1/4本	
昆布	1枚	
水	1/2カップ	
柚子	少々	
ほうれん草	1枚	
つけだれの材料		
酒	180cc	
梅干	1個	
濃口しょうゆ	適量	
みりん	適量	
豆乳	適量	
花かつお	10g	

作り方

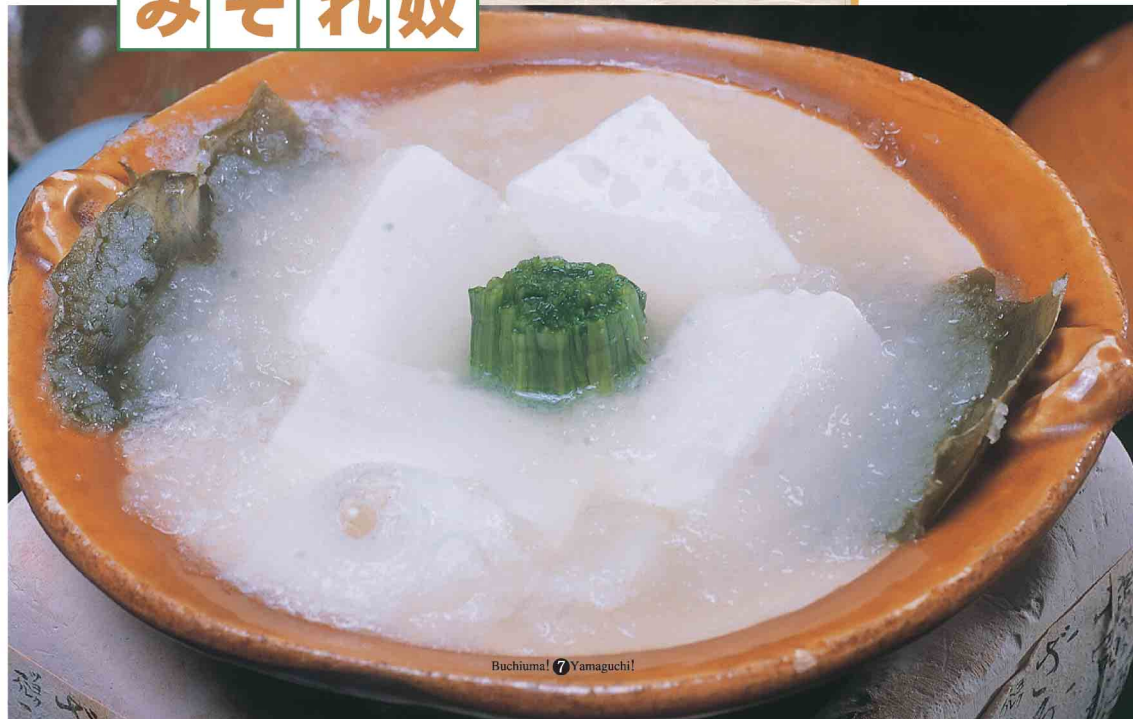
- ①土鍋に昆布をしき、4つに切った豆腐をのせ、水を加える。
- ②①に大根おろしと柚子を入れ、ほうれん草をのせて沸騰するまで煮る。(写真A)
(大根おろしはしばらく、水分も鍋に加える)

つけだれの作り方

- ①酒 180ccに梅干 1個を入れて火にかけ、半量になるまで煮詰める。(写真B)
- ②①の煮詰めた酒3に対して、濃口しょうゆ1、みりん1、豆乳1の分量を加え、火にかける。(写真C)
- ③煮立ったら花かつおを加え、火を止めてこす。

土鍋に広がる雪景色。

みぞれ奴



豆腐 メニュー

山口県産大豆100%使用!

プロの料理人が伝授

