

湯どうふ

2人分 / 調理時間 20分 / 1人分 109kcal

まずは、ハードルの低い料理から始めましょう。

寒い冬の日に食べたい、もっともシンプルな鍋＝湯どうふです。

土鍋にこんぶをつけて、こんぶのうま味をとうふに移すことが大切。

かつおだしのきいた「つけじょうゆ」の作り方も覚えておくと重宝します。



▼用意する道具



包丁・まな板
…各1つ



土鍋または
卓上に置ける鍋
…1つ



小さめの鍋
…1つ



小鉢…2つ
(つけじょうゆを入れる器と
もみじおろしを入れる器)



おろし金…1つ



小さめのボール
…1つ



小さめのざる
…1つ

▼用意する材料



水…カップ4
(800ml)



*1
こんぶ
…約5cm×2枚



*2
絹ごしどうふ
…1丁(約300g)



だいこん
…150g



一味とうがらし
…適量
(ひとふりかふたふり)

▼つけじょうゆ*3の材料



けずりかつお
…2パック
(3~5g)



しょうゆ
…大さじ2



水…大さじ3

*1

Q:湯どうふに向くこんぶは?

A:だしがよく出る日高こんぶがぴったり。

・ほかの食材は安あがりなので、ここはこんぶを奮発しておいしい湯どうふを作ろう。



*2

Q:とうふのもめん、絹ごし、どう違う?

A:もめんどうふは、温めた豆乳にがりを入れてゆるく固まったものを布に敷いた穴あきの型箱に入れ、重しをかけて水分を抜いたもの。比較的しっかりとしていて、扱いがらく。

絹ごしどうふは、温めた豆乳にがりを入れ、型に入れてそのまま固めたもの。もめんよりも濃い豆乳で作られ、絹のようななめらかさが特徴。

・そのまま食べる料理では、口あたりやのどごしを考えて絹ごし、いためたりする料理は、しっかりして扱いやすいもめんが向く。

Q:残ったとうふの保存法は?

A:密閉容器に入れ、とうふがかくれるくらいまで水を入れて冷蔵庫で保存。

・水を毎日とりかえながら、1~2日で使いきる。



*3

Q:つけじょうゆって何?

A:かつおぶしとしょうゆで作るだしじょうゆ。

・とうふをつけて食べるとおいしい。せっかく温かいとうふを食べるのだから、これを作って、とうふと一緒に温めておこう。つうぽく食べられる。

とんかつ

2人分 / 調理時間 40分 / 1人分 554kcal ヒレ肉で作ると1人分406kcal

衣はさっくり、中はジューシー。

とんかつが上手に揚がれば、料理力はかなりのもの。

おいしく作るコツは、衣をしっかりつけること、

油に入れてからむやみにさわらないこと。

せん切りのキャベツとにんじんをたっぷりと添えます。



*1

Q:肉たたきって何?

A:肉は軽くたたくことでやわらかくなり、肉の厚さをそろえることができ、火の通りも均一になる。すりこぎや空きびん、ラップの芯などでたたいてもよいのだが、専用の道具を1つ持っておくと便利。

*2

Q:残り1/2個分のとき卵はどうする?

A:フッ素樹脂加工のフライパンに流し入れて、さい箸でかき混ぜて、いり卵にしては? それをごはんに混ぜても。あるいは卵スープに(⇒P.154*3)

*3

Q:揚げ油の適量ってどれだけ?

A:揚げもの用の鍋の深さ3cmくらいまでの量。

・肉が2枚らくらく入る24cm前後口径の鍋なら量にして800mlの油。

▼用意する道具



包丁・まな板
…各1つ



*1
肉たたき…1つ



トレー…4つ
×4



揚げもの用鍋
…1つ



さい箸…1膳



揚げバット・
揚げ網…各1つ



(あれば)
網じゃくし…1つ



皮むき器…1つ



ボールとざる
…各1つ

▼用意する材料



とんかつ用
豚ロース肉
…2枚(200g)

↓代用可



豚ヒレ肉
…200g



小麦粉
…大さじ1



*2
とき卵…1/2個分
+
水…大さじ1



パン粉
…カップ1/2
(20g)

<添え野菜>



キャベツ
…2~3枚
(150g)



にんじん
…1本

※皮むき器でけずって使う。
実際に使う量は約30g

▼用意する調味料や油



塩…小さじ1/2



こしょう
…ふたふり



*3
揚げ油
(サラダ油)
…適量



ウスターでも
中濃でも
好みのソース



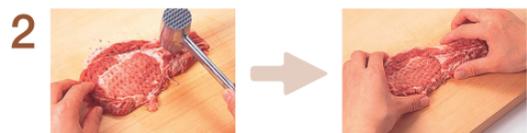
(好みで)
練りがらし

▼筋切り⇒たたく⇒塩・こしょうをふります。



揚げたときに、縮んでそり返るのを防ぐため。

赤身と脂肪との境に白く走っている筋に直角に包丁の先を入れて、数か所切る(⇒筋切り)。



肉たたきで外側にのぼすように軽くたたき、1cmくらいの厚さになるように整える。*1



両面に塩とこしょう(肉2枚で塩小さじ1/2、こしょうふたふり。合わせておいて、半分ずつふるとよい)をふる。

【豚ヒレ肉200gを使う場合は…*2】



筋はないので、筋切りは必要なし。約1.5cm厚さに切る。



切り口を上にして、肉たたきで、厚みが均一に薄くなるように軽くたたき、形を整える。

3 塩、こしょうを全体にまぶす。

4 以下の作り方は、ロース肉と同じ。

*1

Q:肉をたたくときの注意点は?

A:脂肪の部分は水分が少なく熱の伝わり方が悪いので、赤身の部分より幾分薄くなるようにたたくとよい。また、ロース肉やヒレ肉はやわらかいので、肉たたきの凹凸の細かい面を使って、軽くたたく。

*2

Q:ロースをヒレにかえると、カロリーは?

A:ここのレシピで、ロースで作った場合554kcal。ヒレで作った場合は、406kcalと、約150kcalもダウン。カロリーを気にする方は、ヒレ肉で作るとよい。

▼粉をまぶす⇒卵水をつける⇒パン粉をまぶします。*3



トレーに、小麦粉大さじ1、卵水(とき卵1/2個分+水大さじ1)*4、パン粉カップ1/2を用意する。



肉の両面にしっかりと小麦粉をまぶし、手ではたいて余分な粉を落とす。



卵水に入れてむらなく両面につけ、余分な卵水をきる。



パン粉のトレーに移し、押しつけるようにしてまんべんなくつける。手で軽く押さえて落ちつかせる。

*3

Q:衣をつけているときに、卵水とパン粉がたりなくなりました。たしてよい?

A:あくまで材料はめやす量。肉の大きさなどでたりなくなったり余ったりすることもある。そのときは適宜たすこと。

・料理は臨機応変に対処する力も重要。

*4

Q:とき卵に水を加えるのはなぜ?

A:水を加えることで、肉に薄く均等につく。また、パン粉もはがれにくくなる。