

「おつな姫」のエダマメ豆腐

エダマメのレシピ



もちもちの食感とエダマメの
風味・香りが絶妙にマッチ

材料 (4 個分)

エダマメ「おつな姫」(莢つき) … 400 g
くず粉 …………… 100 g
水 …………… 500cc
だし汁 …………… 360cc
塩 …………… 小さじ 1/4

下ごしらえ

- 「おつな姫」は塩もみし、たっぷりの湯で 5 分間ゆでてザルにあげます。冷めたら莢から出し、薄皮を取り除いておきます。
- 型にラップまたはクッキングシートを貼りつけておきます。
- だし汁は塩としょうゆ (分量外) で軽く味をつけておく。

作り方

- ① 「おつな姫」と、分量の水のうち約 100cc をミキサーに入れ、つぶつぶ感が残る程度に攪拌します。
- ② ボウルにくず粉を入れます。残りの水 (約 400cc) を少しずつ加え、よく混ぜながら溶かします。
- ③ 2 を鍋に移し、塩を加えて火にかけます。よく混ぜながら弱火で 10 分間練ります。
- ④ 3 に 1 の「おつな姫」を入れ、さらに弱火で 5 分間よく混ぜながら練ります。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて温めます。4 を型から出して 4 等分に切り、鍋に入れます。「おつな姫」豆腐が温まったら器に盛り、だし汁を注ぎます。