

# ♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

## 菜の花と菊花豆腐の吸物



材料： 2人分

- 水…500cc
- 昆布…5g（※水分量の1%）
- かつお節…10g（※水分量の2%）
- 絹ごし豆腐…1/4丁
- 菜の花…40g
- 塩…小さじ 1/4
- うすくち醤油…小さじ 1



- ① 一番出汁をとる。鍋に水と 30 分事前に浸漬した昆布（表面が汚れていたら軽くふき取る）を入れて中火にかける。



- ② 沸騰直前に昆布を取り出し、火を止めてかつおぶしを加える。

**ポイント**

臭みの原因になるので、出汁を取る間は蓋をしないことがポイントです。



- ③ かつおぶしが沈みはじめたらキッチンペーパーを敷いたザルでこす。

**ポイント**

かつお節の苦味やえぐみの原因となるため、ザルで漉した後は、絶対にしぼらないようにしましょう。



- ④ 豆腐を 1/8 にカットする。底の部分を切り落とさないように、表面に格子状に切り込みを入れる。

**ポイント**

菜箸で豆腐を挟むように置くことで下を切り落とさずにカットできます。



- ⑤ 沸騰させたお湯に塩ひとつまみ（分量外）を加えて、切り込み部分が開くように湯通しする。

**ポイント**

豆腐を網にのせて軽く揺すりながら湯通しすることで切り込み部が開きやすくなります。



- ⑥ 同じく、沸騰した湯に塩とサラダ油を 1～2 滴（分量外）加えて菜の花もサッと茹でる。

一番だしから 400 cc を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えて味を整える。

碗に湯通しした菊花豆腐、菜の花を盛り付け、最後に味付けした出汁を注ぐ。

**ポイント**

茹で水に油を 1～2 滴加えることで、菜の花に含まれる脂溶性ビタミンの吸収率が上がります。