

# 第一回 はらからクッキングレシピ

## エビチリ豆腐・おからコロッケ・味噌漬け油揚げのサラダ

### エビチリ豆腐

#### 材料

海老150g 塩少々(海老に下味をつける)  
A...卵1個、片栗粉25g

はらからもめん豆腐1丁 サラダ油50cc

たれ...白ネギ 1丁  
しょうが 小さじ1/2  
にんにく 小さじ1/2  
豆板醤 小さじ1  
塩 2g  
砂糖 20g  
ケチャップ 50g  
スープ 100cc  
水溶き片栗粉適量

サラダ油(炒め用) 大さじ1

#### 作り方

- 1 海老に塩を入れて揉み、卵(少し泡立てる)と、片栗粉で衣を付ける。
- 2 豆腐をよく水切りをして、一口サイズに切る。
- 3 フライパンにサラダ油(揚げ用)を入れ、180℃で海老をフタをしない  
で、半生くらいで揚げる。(少し赤くなればよい)
- 4 白ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにしておく。
- 5 フライパンにサラダ油、豆板醤、にんにくを入れ香りよく炒める。
- 6 4にケチャップを入れてよく炒め、スープ、塩、砂糖を加える。
- 7 6に豆腐を入れて味をなじませる。
- 8 沸いてきたら2の海老、ねぎ、しょうが、を入れて15秒煮込み  
水溶き片栗粉でとろみをつける。

### おからコロッケ

#### 材料

はらからおから 300g  
じゃがいも 200g  
ごぼう 1本  
にんじん 1本  
刻み昆布 50g(乾燥ものは20g)

A...卵1個 片栗粉・大さじ3 つゆの素・大さじ3

サラダ油 適量

#### 作り方

- 1 じゃがいもは、皮をむき適当な大きさに切り、茹でてつぶす。
- 2 ごぼう・にんじんは2~3cmくらいの薄切りにしてから千切り。  
ごぼうは水に漬けてあく抜きをする。
- 3 刻み昆布を水で戻し、2~3cmくらいに切る。
- 4 おからと1~3の材料とAをしっかりとこねる。
- 5 4を手のひらに乗る程度にわけ(20等分)、小判型に形を整え、平たくする。
- 6 大フライパンに2cmくらいのサラダ油を注ぎ、180℃で揚げていく。  
目安は最初に3分、裏返して3分。

### 味噌漬け油揚げのサラダ

#### 材料

味噌漬け油揚げ  
キャベツ 1/2個  
にんじん 1本  
水煮大豆 50g  
時期の青味野菜(菜の花、ほうれん草、水菜など)  
味噌  
マヨネーズ

#### 作り方

- 1 野菜、味噌漬け油揚げは、食べやすい大きさに切る。
- 2 1と大豆をボールに入れ、味噌、マヨネーズを加えて和える

