**令和4年　日中協　大阪支部　秋期料理講習会**

**蟹黄口袋豆腐**

　（特製豆腐の上海蟹みそ煮込み）

皿の上のパスタと野菜の料理

自動的に生成された説明

材　料

絹漉し豆腐………………………1丁

※鶏糁……………………………300ｇ

金華ハム…………………………2×3㎝スライス10枚　マッシュルーム（缶）…………10個

豆苗………………………………1パック

葱、生姜…………………………適量

※蟹黄……………………………200ｇ

※鶏糁

鶏ささみ…………………………300ｇ

塩…………………………………小匙１

旨味調味料………………………少量

紹興酒……………………………大匙１

胡椒………………………………少量

葱姜水……………………………80～100ｍｌ

卵白………………………………1個分

ラード……………………………大匙2～3

Ａ豆腐の調味料

片栗粉……………………………大匙1～２

塩…………………………………少量

胡椒………………………………少量

旨味調味料………………………少量

**Ｂ**煮込み調味料

鶏油………………………………大匙２

鶏ガラスープ……………………800ｇ

白湯（缶詰め）…………………250ｇ

紹興酒……………………………適量

塩…………………………………適量

胡椒………………………………適量

旨味調味料………………………適量

水溶き片栗粉……………………適量

Ⅽ野菜の調味料

鶏ガラスープ……………………600ｇ

塩…………………………………適量

胡椒………………………………適量

旨味調味料………………………適量

作り方

1. 鶏ササミは筋を取り、フードプロセッサーに入

れＡの塩～胡椒を加え、しっかり粘りを出す。葱姜水、卵白を加え固さを調節し最後にラードを入れる。

※通常「鶏糁」として使う場合は 片栗粉を加えるが、今回は加えない

②豆腐は水切りして裏漉し、Ａの片栗粉、塩、胡椒、旨味調味料加える。

③②の豆腐に①の鶏糁約300ｇを混ぜ合わせる。

④③をレンゲと手の平でフットボール型に整形し、低温の油（100℃ぐらい）に入れる。全て油に入れたら、温度を上げ、色つけないように揚げて火を通す。油から引き上げ、鶏ガラのスープにつけておく。

⑤マッシュルームは切り込みを入れ、金華ハムは薄切りにする。

⑥豆苗は固い部分を取り除く。

⑦④の豆腐をスープごと火にかけて沸かし、油抜きする。

⑧Ｃを鍋に入れ沸かし、マッシュルーム、豆苗をそれぞれ煮て取り出す。

⑨Ｂの鶏油で葱、生姜を炒め香りが出れば、鶏ガラスープ、白湯、⑤の金華ハム、⑦の豆腐、蟹黄を入れ、10分煮込み調味する。水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

⑩盛りつけ皿に、豆苗、マッシュルーム、金華ハムを周囲盛り付け、中央に⑨の豆腐を盛る。

―蟹黄―

①上海蟹の卵、ズワイ蟹、上海蟹の身をフードプロセッサーで細かくする。

②金時人参はすりおろす。

③鍋に鶏油を入れ、葱、生姜を入れ、色付くまで加熱し香りを出し取り出す。

④③に②の金時人参を加えてゆっくり炒める。水分がなくなり、少し色ついて、油がにじみ出すような状態まで炒めたら、①を加えさらに炒める。

**ポイント**

□鶏糁は水に軽く浮く程度に調節する。

□豆腐の水分を取り過ぎると出来上がりが硬くなるので注意。

□マッシュルームは豆腐と一緒に煮て仕上げてもよい。

□蟹黄の人参は水分がなくなり、油がにじみ出す程度まで炒める。



□マッシュルーム、

金華ハムの飾り切り

皿の上の食べ物

低い精度で自動的に生成された説明

**□上海蟹の卵**

**食品, 屋内, いっぱい, 肉 が含まれている画像

自動的に生成された説明**

**□上海蟹の身**

**ガラスの瓶

中程度の精度で自動的に生成された説明**