



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



今回は、館山での水揚げ量が多く、これから旬を迎える「アジ」のレシピを紹介します。
各御家庭で簡単に作れる料理です。
ぜひお試しください。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.39 アジのマーボー豆腐

材料

アジの身	150g	A…豆板醤	小さじ2
塩		甜麵醬	大さじ1
胡椒		醤油	大さじ2
絹ごし豆腐	1丁	酒	大さじ3
葱のみじん切り	大さじ1	ガラスープ	2/3
ごま油		水溶き片栗粉	
万能ねぎの小口切り	大さじ1	(片栗粉小さじ2)	
		水	小さじ2



<作り方>

1. アジは1cm角に切り、塩、胡椒をまぶす。豆腐は1.5cm角に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、葱、生姜、アジを強火で香ばしく炒める。
3. Aを加えて更に炒め、ガラスープを加えて水溶き片栗粉で濃度をつける。
4. 豆腐を加えて大きく混ぜる



ワンポイントアドバイス



マーボー豆腐のアジバージョンです。少し具を大きめに切り、触感を楽しんでください。

お肉をお魚に変えた場合は、生臭みを減らすため、薬味やお酒を加えると、美味しくなります！

魚を炒めるときは、蒸れないように、大き目のフライパンで強火で炒めると香ばしく身も崩れにくく仕上がります♪

