



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

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



No.109 イノシシの麻婆豆腐

材料(2人分)

- ◆イノシシ肉ひき肉 200g
- ◆絹ごし豆腐 200g
- ◆にんにく 小さじ1(みじん切り)
- ◆しょうが 小さじ2(みじん切り)
- ◆玉ねぎ 大さじ3(粗みじん切り)
- ◆豆板醤 小さじ1/2 ◆酒 大さじ1
- ◆醤油 大さじ1 ◆みそ 大さじ1
- ◆鶏ガラスープ 1カップ
- ◆水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2水小さじ4)
- ◆ごま油 ◆青葱の小口切り



<作り方>

1. 豆腐は1.5cm角に切り、熱湯につける。
2. フライパンにごま油、にんにく、生姜を熱し、香りが出れば豆板醤と玉ねぎを炒める。イノシシ肉を加えて香ばしく炒める。
3. 酒、醤油、みそ、鶏ガラスープを加えて、沸騰したら水溶き片栗粉で濃度をつける。
4. 水気を切った豆腐を加えて、優しく混ぜる。器に盛り、青葱を散らす。



ワンポイントアドバイス



- ・にんにくや生姜などの香味野菜と炒めることになり、ジビエが苦手な方にも食べやすくなります。
- ・豆板醤は、メーカーによって辛さが違うので、お好みで量を調節してください。
- ・豆腐を崩さずに作るコツは、豆腐を湯で温めておき、水溶き片栗粉で濃度をつけてから、加えます。

