

おたの厚揚げと きんか ご当地 金華サバのカレーグラタン



材料(1人前)

さばの水煮缶	1/4 缶
おたの厚揚げ	1 個
玉ねぎ	1/8 個
にんじん	1/12 本
パプリカ	1/8 個
えのき	1/8 束
カットトマト缶	50g
生姜	小 1/2
にんにく	小 1/2
とろけるチーズ	20g
だし汁	300g
カレー粉	小さじ 1
サラダ油(炒め用)	小さじ 1・1/2
A ケチャップ	大さじ 1
オリーブオイル(風味用) ..	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/3
塩、砂糖、こしょう	各少々
水	大さじ 1

<作り方>

- ① 厚揚げの中心部分を四角にくり抜き、外側を沸騰しただし汁に 20 分位浸す。
- ② 玉ねぎ、にんじん、パプリカ、えのきを粗いみじん切りに切る。
- ③ 生姜とにんにくをみじん切りにし、鍋にサラダ油を入れ、弱火で炒める。
- ④ ③ に ② を入れ、野菜に火が通ったらカレー粉を加え、弱火で炒める。
- ⑤ 火を止めて、さばの水煮缶を汁ごと加え、ヘラでさばの身を潰し、カットトマトを入れる。
- ⑥ ⑤ に **A** の調味料を入れ、味を整える。
- ⑦ 中火でよく混ぜ、焦げないように煮込み、水分が無くなったら完成。
- ⑧ ① の厚揚げをだし汁から上げ、フライパンにオリーブオイルと少量のにんにくを入れ熱し、弱火で焼き色をつける。
- ⑨ ⑧ に ⑦ を詰め、上にとろけるチーズをのせ、バーナーで焦げ目をつけたら完成。

さんへんげ

三変化！厚揚げ × カレーそば膳

材料（1人前）

【そば】

そば	70g
ねぎ	8g
厚揚げ	20g
醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
ごま油	3g
だし	550ml
カレー粉	小さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2

【かき揚げ】

小松菜	20g
あさり	25g
厚揚げ	30g
ねぎ	8g
人参	30g
明日葉	1枚
生姜	10g
出汁	100g
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/4
みりん	大さじ1/4
味噌	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
A 小麦粉	20g
冷水	20g
揚げ油	適量

【薬味】

厚揚げ	20g
B 出汁	200g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
唐辛子味噌	1g



<作り方>

【そば】

- 1 ねぎは斜め切りにし、水にさらす。
厚揚げは油抜きをして、細切りにする。
- 2 ねぎ、厚揚げ、ごま油を合わせる。
- 3 そばを茹でる。
- 4 鍋に醤油、みりん、出汁を入れて
中火でひと煮立ちさせる。
- 5 煮立ったらカレー粉を加え、2～3分煮る。
- 6 火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 7 そばを器に盛り、⑥をかけ、②をのせる。

【かき揚げ】

- 1 小松菜は4cm幅に切り、青茹でする。
ねぎは斜め切りにし、人参は薄切りにする。
厚揚げは油抜きをし、1口大の大きさに切る。
生姜はすりおろす。
- 2 鍋に人参、厚揚げ、あさり、出汁、醤油、酒、
みりんを入れ、沸騰させる。
- 3 沸騰したら味噌を加え、落とし蓋をして5分ほど
中火で煮詰める。
- 4 煮詰まったら汁気を切り、小松菜とねぎと
すりおろした生姜を加えて和えて、小麦粉をまぶす。
- 5 Aを合わせて作った衣をつけて180℃の油で
色がつくまで揚げる。
- 6 明日葉は裏面にだけ衣をつけて同様に揚げる。

<作り方> 【薬味】

- 1 厚揚げは油抜きして、1cmの厚さに切る。
- 2 鍋にBを入れ、沸騰させる。
- 3 厚揚げを入れ、弱火で味が染みるまで
20分ほど煮る。
- 4 ③を盛り、唐辛子味噌をのせる。

梨香る 厚揚げマンドゥ



材料(1人前)

厚揚げ	75g(1/4)
梨	75g(1/4)
小ネギ	1本
豚ひき肉	25g
サラダ油	大さじ1
豆板醤	大さじ1/2
塩	適量
片栗粉・水	各大さじ1
ギョーザの皮	5枚
大葉	5枚
生姜	1かけ
甘酢・梅肉	適量

<作り方>

- ① 油抜きをした厚揚げと皮をむいた梨をそれぞれ1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して豚ひき肉を中火で色が白っぽく変わるまで炒める。
- ③ ①を加えたら、梨が半透明になるくらいまで炒め、豆板醤、塩を入れて混ぜる。
- ④ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 長さ2cmほどに切り分けた小ネギを入れて混ぜ、バットに移して粗熱を取る。
- ⑥ ギョーザの皮の中央に具をのせ、水をぬって包む。
- ⑦ 蒸気の立った蒸し器にのせて、強火で約13分間蒸す。
- ⑧ 器に大葉を敷き、ショウガを飾り、甘酢梅肉ソースを添える。

京風肉巻き厚揚げ

～福井・京都・滋賀のうまいもんコラボ～



材料(1人前)

干し椎茸 1枚
粉山椒・実山椒 少々
厚揚げ 1/4枚
赤こんにゃく 1/6枚
九条ネギ 1/4本
人参 1/4本
A 砂糖 大さじ1・1/2
濃口醤油 大さじ1
水 200ml
万願寺唐辛子 1本
豚バラ肉 60g
塩 少々

【あんかけ湯葉】

生ゆば 10g
出汁 100ml
薄口醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
水溶き片栗粉 大さじ1

<作り方>

※昆布と干し椎茸は前日から冷蔵庫で水に入れて出汁をとっておく。

- 1 干し椎茸のじくを取り、実山椒を加え、旨煮を作る。
- 2 干し椎茸の戻し汁と昆布出汁を火にかけてかつお節を加えて出汁をとる。
- 3 赤こんにゃくは、細切りと薄切りと手網にし、さっと下茹でをする。
- 4 厚揚げは縦に4つ切りに、人参は細切りと飾り切り、九条ネギは斜め細切りにする。
- 5 赤こんにゃくと人参は煮汁(A)で、厚揚げは②の出汁で煮て、九条ネギはさっと火を通す。
- 6 下ごしらえをした赤こんにゃく、にんじん、ネギは厚揚げで挟み、豚バラ肉で巻き、かるく塩をふっておく。
- 7 ⑥をフライパンで肉に焦げ色がつくように焼き、横で万願寺唐辛子も焼いておく。
- 8 焼き終わったら皿に移し、手網こんにゃくと万願寺唐辛子、飾り人参、椎茸の旨煮を添える。
- 9 別に作っておいたあんかけ湯葉をかけ、粉山椒で香りをつけて盛り付ける。

【あんかけ湯葉】

- 1 かつお昆布だしに醤油、みりん、酒を加え、火にかけて沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
- 2 沸騰したら火を弱め、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 3 ②の鍋に湯葉を20秒ゆがき餡で合わせる。

さんさんあつ

三山厚レモケーキ



材料(1人前)

厚揚げ	1/3 個
三ツ山レモン	1 個
溶かしバター(無塩)	7 g
グラニュー糖	10 g、10 g、17 g
全卵	1/3 個
薄力粉	小さじ 1
蒜山ジャージーヨーグルト	65 g
白玉粉	6 g
もちきび粉	2 g
片栗粉	適量
水	11 cc、35 cc
粉ゼラチン	0.3 g
レモンの葉	1 枚
サラダ油	適量

<作り方>

※焼き型に型紙をセットし、
オーブンは 190℃に予熱しておく。

【厚揚げ(外側)】

- 1 厚揚げの表面を切り落とし、白い部分はこそげ取る。フライパンに薄くサラダ油を敷き、フライ返しでおさえながら焼く。
- 2 パリパリになったら、ケーキの大きさに合わせて切る。

【レモン】

- 1 3～4 mmの輪切りを 1 枚切り出す。
- 2 鍋にグラニュー糖(17g)、水(35cc)を合わせ、火にかける。
- 3 レモンの輪切りを入れ、弱火で火を入れる。レモンを取り出し、シロップはとろみがつくまで煮詰める。
- 4 残りのレモンは果汁を絞る。
- 5 鍋に果汁(10g)を入れ、約 80℃まで温める。粉ゼラチンをふり入れ、ゼラチンが溶けたら氷水に当て冷やす。
- 6 固まったら、フォークで形を崩しておく。
- 7 皮の黄色い部分は、1 cm の長さの千切りにし、絞った果汁(5の残り)に浸しておく。

【ケーキ】

- 1 厚揚げの白い部分を、溶かしバター、グラニュー糖(10g)と一緒にブレンダーにかける。
- 2 全卵、レモン果汁(6g)、薄力粉、ヨーグルトを加えて、さらにブレンダーにかける。
- 3 シノワで濾し、焼き形に入れる。底にはレモンの皮を入れる。190℃のオーブンで 20 分焼く。
- 4 型から外し、粗熱を取る。

【きびだんご風もち】

- 1 ボウルに白玉粉を入れ、水(11cc)でよく溶かす。グラニュー糖(10g)、もちきび粉(2g)を加えてよく混ぜる。
- 2 500W の電子レンジで 2 分加熱し、混ぜ合わせる。様子を見ながら、追加で 30 秒加熱し、練り合わせる。
- 3 片栗粉を敷いたまな板に取り出し、麺棒で 2～3 mm の厚さに伸ばす。

【盛り付け】

- 1 皿の中央にレモンのジュレを敷き、ケーキを乗せる。
- 2 厚揚げ(外側)を乗せ、きびだんご風もちをかぶせる。
- 3 シロップで煮たレモンを 4 等分に切り、乗せる。シロップも少量かける。
- 4 レモンの葉を中央に乗せる。

ひご 肥後ボルッガ

材料（1人前）

厚揚げ 100 g

【タネ】

鶏ひき肉 44 g

ズッキーニ 5 g

茄子 5 g

大葉 1 枚

塩・胡椒 少々

ナツメグ 少々

パン粉・卵 適量

【煮込み用調味料】

赤酒 20 g

濃口醤油 14 g

薄口醤油 14 g

みりん 12 g

生姜 1 g

【衣】

薄力粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

【薄焼き卵】

卵 125 g

塩・胡椒 少々

油 適量

【ソース】

トマトケチャップ 12 g

ウスターソース 12 g

蜂蜜 11 g

コンソメスープの素 1 g

有塩バター 10 g

【高菜飯】

白飯 185 g

高菜漬け 40 g

ごま油 4 g

【トッピング】

紅生姜 5 g

パセリ 1 g

蓮根 5 g

揚げ油 1L 程度



<作り方>

- 1 フライパンにごま油をひき、高菜漬けを軽く炒め、炊き立てのご飯と混ぜ合わせる。
- 2 厚揚げをくり抜く。
- 3 ズッキーニ、茄子、大葉をみじん切りにする。ボウルに鶏ひき肉の半分とみじん切りにしたズッキーニ、茄子、くり抜いた厚揚げの中身を入れ、混ぜ合わせる。塩・胡椒・ナツメグで味をつけ、フライパンで炒める。
- 4 残りの鶏ひき肉・パン粉・卵を③と混ぜ合わせる。②に隙間なくタネを詰める。
- 5 赤酒・濃口醤油・薄口醤油・みりん・水・生姜を合わせ④を20分程度煮詰める。煮詰まったら水分を飛ばすため、フライパンで軽く焼く。
- 6 ⑤の厚揚げを薄力粉・卵・パン粉の順で付け、160℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 7 卵を溶き、塩・胡椒で味をつける。油をひき、熱したフライパンに卵を流し、表面が半熟の状態になるまで焼く。
- 8 トマトケチャップを鍋に入れ、火にかけて酸味を飛ばす。そこに、ウスターソース、蜂蜜、コンソメスープの素、有塩バターを入れ、強火で煮詰める。
- 9 蓮根を薄く切って水気を絞り、160℃の油で素揚げにする。
- 10 皿に高菜飯を盛り、その上に⑦をのせ、⑤をきれいに並べる。厚揚げのカツにソースをかけ、パセリのみじん切りを散らし、高菜飯の上に紅生姜を乗せる。
- 11 皿の端に蓮根チップスをのせ、完成。

ドッカーン！厚揚げ大作戦

材料（1人前）

厚揚げ 140 g
A だし汁 600ml
| みりん 大さじ1・1/2
| 砂糖 小さじ1
| しょうゆ 大さじ1

【しょうゆカツどん風】

豚肉の薄切り 20 g
小麦粉 大さじ1
卵 10 g
パン粉 大さじ4
揚げ油 適量
大葉 1枚
ご飯 80 g
まいたけ 15 g
B しょうゆ 小さじ1
| 酒、みりん 各大さじ1
かいわれ 少々
クミン、パプリカ、ナツメグ 少々(お好みで)

【ジュレ】

C だし汁 50 g
| アガー 0.5 g
| 塩、ゆず皮 少々
越のルビー 5 g
オクラ 5 g
チーズ 0.5 g

【おろしそば風】

そば 20 g
大根 25 g
D 醤油 小さじ1
| だし汁 小さじ1 1/2
糸唐辛子 少々

【大学芋風】

片栗粉 20 g
とみつ金時 25 g
E はちみつ 小さじ1/2
| 砂糖 小さじ1 1/2
| みりん 小さじ1
| 醤油 小さじ1/2
| 水 大さじ1
| 生姜(すりおろし) 少々
えごま 少々



<作り方>

★Aで厚揚げを煮る。

【しょうゆカツどん風】

- 1 ★の厚揚げ140gに豚肉を巻き、小麦粉、卵、パン粉をつけ、揚げ油で揚げる。
- 2 まいたけを炒め、ご飯と混ぜ、型で盛り付ける。
- 3 ご飯に大葉、Bにくぐらせた①をのせ、かいわれを飾る。

【ジュレ】

- 1 Cを混ぜ、火にかけ沸騰して1分混ぜ、これを冷やす。
- 2 オクラをゆで、切る。トマトも切る。
- 3 ★の厚揚げ60gの上にオクラ、トマト、ジュレをのせる。

【おろしそば風】

- 1 そばをゆで、大根をおろす。
- 2 ★の厚揚げ20gを細切りにする。
- 3 そばとDを絡め、②の厚揚げと混ぜて盛り付ける。上に糸唐辛子をのせる。

【大学芋風】

- 1 とみつ金時を切って水につけておく。
★の厚揚げ20gをとみつ金時と同様に切る。
- 2 ①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。
- 3 フライパンにEを入れて火をつけ、②を入れて絡める。器に盛り、えごまをふる。

火の国ミルフィーユ



材料(1人前)

厚揚げ	80 g
豚肉(バラ)	25 g
塩・胡椒	少々
茄子	25 g
出汁	25cc
トマト	6 g
薄口醤油	5cc
みりん	5cc
砂糖	1.5 g
片栗粉(水に溶く)	1.5 g

<作り方>

- 1 昆布と鰹節で混合出汁を作る。
- 2 厚揚げは熱湯で湯通しする。
- 3 茄子は厚揚げの長さに合わせて7mmの薄さに切って水につけ、あくを取る。
- 4 厚揚げを4等分に横に切る。
- 5 切った揚げに豚肉・茄子を広げて重ねる。軽く塩・胡椒をする。
- 6 煮崩れしないように串を四隅に刺しておく。
- 7 中まで火が通るように、落とし蓋をして、20分程度、中火でコトコト煮る。
- 8 火が通ったら四等分に切って器に盛る。
- 9 トマトを5mm角に切る。
- 10 だし汁に、醤油・みりん・赤酒・砂糖を入れて沸騰させる。
- 11 水溶き片栗粉を流し入れて、濁らないように味をまとめる。
- 12 器に盛ったミルフィーユ状の厚揚げに、トマトをのせ、餡をかける。