

あらかね豆腐

三尋常品



材料】2人分

木綿豆腐 半丁

調味料】 酒 大さじ1杯 醤油 大さじ1杯 粉山椒 適量

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② 3cm角程度にざっと切り、電子レンジの強で3分間かけてから冷めるまで置く。
- ③ 鍋を熱して豆腐を入れ、箸でころがしながら水分を取る。
- ④ 水気がなくなったところで、酒と醤油を入れてまんべんなく混ぜ、好みに応じて粉山椒をふり入れる。

【料理人より】

あらかね（粗金）とは、山から掘り出したままの金属。形などには気にせず作りましょう。

草の八杯豆腐

七 尋常品



材料 2人分

絹ごし豆腐 1丁 大根 適量

調味料 出し汁 150㍗ 醤油 25㍗ 酒 25㍗ 片栗粉の水溶き 大さじ1杯 七味唐辛子 適量

作り方

- ① 絹ごし豆腐を、太うどんのように細長い形に切る。
- ② 鍋に調味料 出し汁、醤油、酒)を入れて沸騰させる。
- ③ 片栗粉の水溶きを入れ、温まったところで豆腐を入れ、沸騰しないように温める。
- ④ 豆腐と汁を器に盛り、大根おろしをのせて七味唐辛子を振りかける。

【料理人より】

細長く切ることで、豆腐のつるつるとした食感を一層楽しめるようになります。

押し豆腐

十五 尋常品



材料 2人分

木綿豆腐 半丁

調味料 出し汁 100ㇺ 酒 50ㇺ 醤油 50ㇺ

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② 鍋を熱して出し汁 酒 醤油を煮立たせ、豆腐を入れる。
- ③ ペーパータオルを落とし蓋とし、15分程度強火で煮る。
- ④ 煮詰まったら火を止めて冷まし、切って器に盛る。

【料理人より】

醤油の色づきと、豆腐の白さのコントラストが美しい一品です。



材料 2人分

木綿豆腐 半丁

調味料 出し汁 300㍓ みそ 90㍓ 花かつお 適量
粉山椒 適量

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② 鍋に出し汁とみそを入れて沸騰するまで熱し、豆腐を半分に分けて入れる。
- ③ ペーパータオルを落とし蓋とし、15分程度煮る。
- ④ 器に豆腐とみそ汁を入れ、花かつおを盛り、好みに応じて粉山椒をふる。

【料理人より】

みそ汁とは違った、濃い味付けのおかずとなります。

好みのお味噌を使ってください。



材料〕2人分

木綿豆腐 半丁 おろし生姜 適量

調味料〕 醤油 適量 花かつお 適量

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② 魚焼きグリルを使って、豆腐を弱火でゆっくり焼き、表面に焦げ目をつける。
- ③ 器に盛って、おろし生姜と花かつおを盛って、醤油をかける。

【料理人より】

焼くだけで、こんなにも杯が進む豆腐料理ができてしまいます。



材料〕2人分

木綿豆腐 半丁

調味料〕出し汁 100ㇺ 醤油 25ㇺ みりん 25ㇺ
片栗粉の水溶き 30ㇺ

作り方

① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。

② 豆腐を4等分に切り、フライパンで焦げ目が付く程度に焼く。

③ 鍋に出し汁・醤油・みりんを入れ火にかけ、沸騰したら片栗粉の水溶きを入れて餡をつくる。

④ 焼いた豆腐を器に盛り、餡をかける。

【料理人より】

みたらし団子に似た、ほのかに甘い味わいです。



材料】2人分

木綿豆腐半丁 小松菜1束 胡麻油 小さじ1杯

調味料】 醤油大さじ1杯 みりん 小さじ半杯 胡椒適量

作り方

- ① 小松菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに胡麻油を入れて熱し、水気を切った豆腐を手で握り潰しながら入れて炒める。
- ③ 小松菜を入れてさらに炒め、醤油とみりんを加えて仕上げる。
- ④ 器に盛って、好みに応じて胡椒をかける。

【料理人より】

玉子料理の食感と味を楽しむことができます。

胡椒の替わりに、他の香辛料でも美味しいかもしれません。



材料〕2人分

木綿豆腐半丁 青菜 小松菜 ほうれん草 1束 そうめん
1束 胡麻油 大さじ1杯

調味料〕 醤油 大さじ1杯

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② そうめんを30秒程度で堅めに茹であげる。
- ③ フライパンを熱しごま油を入れ、豆腐を手で握り潰して炒め、きざんだ青菜を加える。
- ④ 醤油で味をととのえ、そうめんを入れてさっと火を通す。

【料理人より】

豆腐とそうめんの組み合わせは、とても美しく美味しいものとなります。



材料 2人分

木綿豆腐半丁 ねぎ少々

調味料 酒 150ml 醤油 小さじ1杯 七味 適量

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② 水分を抜いた豆腐に塩をふり、オーブントースターで焦げ目が付く程度焼き上げる。
- ③ 鍋に酒を入れてアルコール分をとばし、豆腐と醤油を入れて煮る。
- ④ 器に豆腐を盛って汁を入れ、好みに応じてねぎや七味をかける。

【料理人より】

堅い食感を楽しめるよう、豆腐をしっかり焦がしてください。

真の八杯どうふ

八一

妙品



材料 2人分

絹ごし豆腐 1丁 大根 適量

八杯汁 出し汁 300ml 酒 50ml 醤油 50ml
花かつお 適量

作り方

- ① 鍋に出し汁と酒を入れ、沸騰したら醤油を入れて、再度沸騰させてから中火にする。
- ② 玉柄杓などで豆腐を適度な大きさにすくって、鍋に入れて暖める。
- ③ 器に豆腐を盛って八杯汁を入れ、大根おろしとかつお節などを盛る。

【料理人より】

あっさりとして、あきのこない一品です。

写真のように、せりなどの季節の薬味をそえてもよいでしょう。

石焼き豆腐

八三 妙品



材料】2人分

木綿豆腐半丁 大根 適量 油 小さじ1杯

調味料】 塩胡椒少々 醤油 小さじ1杯 七味唐辛子 適量

作り方

- ① 豆腐を布巾などで包み、軽めの重石をして1〜2時間程度水分を抜く。
- ② フライパンを熱して油を入れ、塩胡椒をふった豆腐を入れ、両面を焼く。
- ③ 仕上げに醤油を入れて、全体を色よく焼き上げる。
- ④ 器に置いて大根おろしを盛り、醤油をかける。

【料理人より】

辛いものが苦手な方には、大根おろしの代わりに花かつおをかけてあげましょう。



材料 2人分

絹ごし豆腐 半丁 大根 適量 冷や飯 適量

調味料 出し汁 300㍗ 醤油 50㍗ 酒 50㍗

作り方

- ① 絹ごし豆腐を、太うどんのように細長い形に切る。
- ② 鍋に調味料 出し汁、醤油、酒を入れて沸騰させる。
- ③ 煮立ったところで豆腐を入れ、沸騰しないように温める。
- ④ 豆腐と汁を器に盛り、大根おろしと冷や飯をのせ、好みに応じて七味唐辛子を振りかける。

【料理人より】

江戸の人たちは、こうして冷や飯を美味しく召し上がっていたのでしよう。