

《主菜》 生揚げの田楽



佐倉の「江戸ぐるめ」給食レシピより

江戸時代に発行された料理本「豆腐百珍」には 100 通りの豆腐料理が紹介されています。

▶材料（4人分）

生揚げ	3 枚
鶏むねひき肉	100 g
油	小さじ1
★白味噌	60 g
★砂糖	大さじ2
★酒	小さじ1
★みりん	小さじ2
ニラ（小葱でもよい）	50 g
白いりゴマ	少々

▶作り方

- ① 生揚げはゆでて油抜きをして、4 つに切る。
- ② ニラは 7 ミリの長さの小口切りにする。
- ③ ≪肉みそを作る≫鍋に油を熱して鶏ひき肉を炒める。色が変わったら★の調味料を入れる。砂糖が溶けるとトロツとしてくるので、ニラを入れて火を通す。
- ④ 生揚げに肉みそをのせ、さらにゴマをかけて、オーブントースターで焼く。（少し焦げ目をつけたほうがおいしいです）

☆生揚げでなく油揚げを使い、カリッとするまで焼いたものもおすすめです。