

# 麻婆豆腐

## ☆ 材料 ☆ (4 人分)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| ・麻婆豆腐の基・・・1 箱 | ・にら・・・1 束          |
| ・豆腐・・・1 丁     | ・しいたけ・・・3 個        |
| ・ひき肉・・・200g   | ・サラダ油・・・大さじ 1      |
| ・水・・・180cc    | ・水・・・大さじ 2 (とろみ粉用) |

## A. 下ごしらえ

- ① 豆腐をさいの目切りにする。
- ② しいたけの石づきを取り、細切りにする。
- ③ にらを 4cm 程度の長さに切る。
- ④ 麻婆豆腐の基に入っている、とろみ粉を水 (大さじ 2) で溶いておく。



## B. 作り方

- ① フライパンを中火で温め、サラダ油をしく。
- ② ①にひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③ ②にしいたけを入れサッと炒め、油がからんだところでにらを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ ③のフライパンに水 180cc と、麻婆豆腐の基を入れ、中火で煮立たせる。
- ⑤ 豆腐をいれ、さらにひと煮立ちする。
- ⑥ 沸騰したら、いったん火を止め、水で溶いたとろみ粉 (A-④) をよくかき混ぜてから、全体に少しずつ回しかける。
- ⑦ ヘラでまんべんなくならしてから再び火をつけ、全体がフツフツ煮立ち、とろみがついたら完成 ☆



\*ダマにならないコツ\*

とろみ粉は必ず火を止めてから、ヘラでまんべんなく混ぜ合わせること☆

## <麻婆豆腐の名前の秘密>

昔、中国四川省で、豆花飯という料理を作って商売をしていたあばた顔のお婆さんがいました。豆花飯とは、にがりを入れたばかりの豆腐をご飯にかけて、辛いタレで食べる料理です。ある日、油売りが肉を買い、お婆さんに何か作ってほしいと頼むと、お婆さんは肉を細かく切って炒め、豆板醬で味をつけ、豆花を入れた料理を作りました。これがおいしいと評判になり、料理の名は「麻婆豆腐」と呼ばれるようになったということです。

