

## 【豆腐めし】

### 【材料(4人分)】

|       |         |
|-------|---------|
| 精白米   | 1.5 合   |
| 豆腐    | 1 丁     |
| こんにゃく | 1/2 枚   |
| 干し椎茸  | 大さじ 1   |
| 干しひじき | 大さじ 1   |
| 油     | 適量      |
| 砂糖    | 大さじ 1   |
| みりん   | 大さじ 1   |
| 醤油    | 大さじ 2   |
| 本だし   | 小さじ 1/2 |



大豆の産地である群馬県利根地区の郷土料理で、木綿豆腐作りが盛んな地域として知られています。大豆は荒れた土地でも作れる作物だったため、大豆加工品は貴重なたんぱく源として昔の人の生活の知恵が受け継がれてきた料理といわれています。

### 【作り方】

- 1 豆腐は水抜きをして、こんにゃくは 5mm×2cm程の千切りに、干し椎茸と干しひじきは水でもどしておく。米は炊飯しておく。
- 2 フライパンに油を熱し、こんにゃくを入れ炒める。
- 3 豆腐をくずしながら入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 4 干し椎茸と干しひじきを加えて炒める。
- 5 調味料類を加えて、味を整える。
- 6 炊いたご飯に 5.を混ぜ込む。