

【麻婆豆腐】9人前

作成：1600g

分類	食材	分量	備考
A豚肉	豚ひき肉	200g	
	ごま油	大2	
B野菜	生姜⇒おろし	3片⇒大3	微塵切り、おろしでもよい
	にんにく⇒おろし	3片⇒大3	微塵切り、おろしでもよい
	長ネギ	1本	微塵切り
C味噌	豆板醤	大2	
	砂糖	大1	
	甜麵醬 (テンメン)	大1	
	豆鼓醬 (トウチ)	大1	
	ラー油	大2	
D調味	醤油	大1	
	紹興酒	大2	or日本酒
	味覇	大1	or鶏ガラ
	胡椒	適量	
	水	カップ2	
E仕上	醤油	大1	
	米酢	大1	
	ラー油	大1	※辛いのが苦手な人は少量
	花椒油 (フォアジャオ)	大1	※辛いのが苦手な人は少量
	花椒粉	大1	※辛いのが苦手な人は少量
F片栗	水溶き片栗粉	大2	水大さじ1、片栗粉大さじ1
G豆腐	絹ごし豆腐(400g)	2丁	さいの目切り
	水	1500cc	
	塩	大1	1%

①準備

- 1 B野菜：生姜、にんにく、長ネギをみじん切り
- 2 D調味：合わせ調味料のスープ作成
- 3 F片栗：水溶き片栗粉を作成する（水を入れる前に味覇をとかす）
- 4 G豆腐：水に塩を入れて沸かしておく
- 5 C味噌：調味料を準備しておく
- 6 E仕上：調味料を準備しておく

②肉味噌

- 1 A豚肉：中華なべにサラダ油をしき**中火**でひき肉を油が透きとおるまで炒める
ひき肉を一旦待避する（※約**1～2分**で、臭みが消える）
- 2 B野菜：油を調整し**中弱火**にし、B野菜を**1分**炒める
- 3 C味噌：**火を消して**C味噌を入れたら**中弱火**にしてでかき回しながら炒める（※全体が泡立つまで）
- 4 A豚肉：肉を戻してからめる
- 5 D調味：合わせ調味料を入れたスープを入れて**強火**で沸騰させ、**超弱火**にする

③豆腐の下処理（別の鍋）

- 6 豆腐をさいの目に切り、塩の入ったお湯で**2分**茹でる（※豆腐全体が揺れ始めたら完了）
- 7 豆腐を中華なべに入れる（※水分がなくなり弾力が出て煮崩れ防止）

④仕上げ

- 8 E仕上：仕上げの調味料を中華なべに入れ**1分中火**で煮込む
※辛味の調整はここでを行い、種類を作る場合はここで分ける
- 9 F片栗：**火を消して**水溶き片栗粉を混ぜながら入れる（※沸騰だと片栗粉がダメになる）
- 10 **強火**で**30秒**煮込んだら終了（※強火で油が浮いてくるまで）

以上