



豆腐の素

揚げ出し豆腐
舞茸
近江蕎麦



武田 博行
料理研究家 比呂武
(株式会社 DCREATE)

乾燥おからパウダー



戻したおからパウダー



絞った豆腐

当店のコンセプトは、こだわりの食材でお酒にマッチした和を基調にした創作料理を提供しつつ、敷居の高い居酒屋感覚でご利用頂ける店を目指しています。

雑誌の企画のための調理ではなく、当店で日頃の営業で提供している調理の工夫を紹介させていただき

ます。今回は、居酒屋や大衆割烹店には必ずあるメニューである揚げ出し豆腐を、絞った豆腐とおからパウダー同割の豆腐の素に振り卸した大和芋をつなぎに入れて、おからパウダーを衣にして揚げました。

出汁を利かせても豆腐自体が美味しくない他店との差別化は難しいものがありますので、湯して絞って水気を減らした豆腐に、もどしたおからパウダーを合わせることで、もっちり感、しっとり感が出て豆腐の旨みも引き出します。

おからパウダーは、水でもどしますと四〜五倍にかさが増えますので、使い方によっては原価率の係らない魔法の粉です。ハンバーグなどに加えますと三〜四割ほど落とせるようです。その上、糖質も小麦粉の1/8なので低カロリーで身体に優しい食材です。この辺りをヒントにまだまだ料理開発の余地がある食材だと思えます。

おからパウダーの作り方は、オーブンなら低温で一〇〜一五分焦げ付かないようにし、電子レンジなら五〇〇wで一〇〜一五分かけ、どちらも底の方が水分が抜けきらないので、フライパンでいいねにかき混ぜて水分をとばし、フードプロセッサーに掛けてきめ細かくします。しっかり水分をとばすことで常温でも密封容器に入れば一月ほど保存が効きます。

たいまる
鮮魚鮮菜 鯛縁

〒350-0231
埼玉県坂戸市泉町 3-3-8 108
TEL : 049-299-6653

<器協力> 豊栄
東京都新宿区北新宿 4-13-10
TEL : 03-5386-8391

