

～＊～ 擬製豆腐 ～＊～

<材料 4人分>

卵……………3個

木綿豆腐……80g

干しいたけ(乾燥)…1枚

たけのこ……30g

鶏ミンチ肉…40g

グリンピース(ゆで)…10g

砂糖……………小さじ 1/2

塩……………少々

かつおだし(顆粒)…少々

うすくち醤油…小さじ 1 と 1/3

みりん……………小さじ 1

酒……………小さじ 1

ひき油……………適量



<作り方>

- ①木綿豆腐は、水気を絞り、砕く。
- ②干しいたけは水で戻して、みじん切りにする。
- ③たけのこは、粗みじん切りに切る。
- ④卵は割卵して溶いておく。
- ⑤材料と調味料をよく混ぜる。
- ⑥フライパンか卵焼き器に油をひき、⑤の卵液を流し入れ焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切る。

※グリンピースの代わりに小口切りの葉ねぎを入れてもおいしいです。

擬製豆腐(ぎせどうふ)の「擬(ぎ)」という漢字は「似せたもの」、「製(せい)」という漢字は「作る」という意味で、本物にまねて作るということを表しています。

擬製豆腐は、豆腐をくずしてから鶏肉などさまざまな具を入れ、たまごをつなぎとして型に入れて蒸すか、オーブンで焼き固めて作ります。豆腐の形を一度くずしてからもとの形に戻した仕上がりになることから「擬製豆腐」と呼ばれるようになりました。

給食では、大きな鉄板に流し入れて焼いています。