

白醤油と玉子餡のあったか煮込み豆腐

●材料(2人分)●

玉子	……………	1個
出汁	……………	400cc
酒	……………	大さじ1
みりん	……………	大さじ1/2
白醤油	……………	大さじ2+1/2
片栗粉	……………	大さじ1
絹ごし豆腐	……………	1丁
薬味(葱、山葵、鰹節)	……………	少々



●作り方●

(1)豆腐は水気を切っておく。

鍋に出汁を沸騰させ、酒・みりん・白醤油を加え

煮立ててから、片栗粉を少量の水(分量外)に溶いて回し入れ餡を作る

(2)(1)の餡を沸騰させ、玉子を溶きほぐしたものをまわしいれる

(3)豆腐を2等分し、さらに1センチ間隔で切り目を入れる。

1人前の小鍋に移し替え上から(2)の玉子餡をかけ火にかける。

沸騰したら薬味をのせて完成。

●料理時間●

15分 (豆腐の水切り時間を除く)

●その他●

※お料理のポイントは、玉子を餡に入れるときは必ず煮立たせること。

フンワリとした食感の餡が完成します。

(古谷様、東京都)

2008年冬の人気投票で1位

卵の白醤油漬け

●材料(1人分)●

卵黄	……………	1個分
白醤油	……………	大さじ2
にんにく	……………	1かけ



●作り方●

- (1) 小さな器に卵黄を入れ、薄くスライスしたにんにくと白醤油を入れる。
- (2) 冷蔵庫で1日寝かすとできあがり！
- (3) そのままでも、お酒のあてにもGOOD！！
また、卵をあつあつのご飯にのせて、上からネギをかけて、
漬け込んでおいたにんにくとしょうゆを少しまわしかけると最高♪

//

- (4) (3)に黒ごま、ごま油をかけたらまた違った味わいに！

●その他●

とろ～りトロける卵が口の中でねっとり絡み付いてたまりません！！
前の日の夜に仕込んでおくと次の日の朝ごはんにぴったり！！
冬の朝寒くて朝ごはんを作るのは大変・・・という時にも、かんたんでおいしい料理です♪
においが気になる時はにんにくを省いてもいいです♪

(まい様、東京都)

2008年冬の人気投票で2位

忙しいときのお助け一品 中華風スープ

●材料(4人分)●

水	……………	4カップ
かつお節	……………	10g (なければ、粉末かつおだし小匙半分)
白しょうゆ	……………	大さじ1
ごま油	……………	大さじ2分の1
豆腐	……………	半丁
乾燥ワカメ	……………	大さじ1
玉ねぎ	……………	4分の1
にんじん	……………	4分の1

●作り方●

- (1) 鍋に水を入れ、湯を沸かし、沸いたら、かつお節(粉末だし)を入れる。
- (2) (1)の玉ねぎ、にんじんの千切りしたものと、豆腐(適当にカット)、ワカメを、入れ、野菜が、しんなりしたら、白しょうゆ、ごま油を入れて、混ぜる。
このとき、味見をして、白しょうゆの加減をする。
- (3) 味見OKのあと、(2)の火を止め、器に取り分けてください。お好みで、ラー油を入れても美味しいです。

●料理時間●

10～15分くらい

●その他●

とても簡単です。超忙しいときは、ポットのお湯を、使って水を沸かす時間を、省略、本当にあっという間ですよ。野菜も、豆腐もなければ、省いて、ワカメスープでもOKです。青ねぎや生姜をいれても、おいしいですよ。

(りょうすけママ様、京都府)

白玉おしるこポンチ

●材料(1人分)●

茹でた白玉団子	6個	(具)	
水	150cc	リンゴ	1/8個
抹茶の粉末or宇治茶の粉末		パイナップル缶	1切れ
	適量	桃缶	1/2切れ
粒あん	適量	(トッピング)	
ハチミツ	少量	イチゴ	2個
白醤油	少量	砕いたコーンフレーク	少量
			ミントの葉

●作り方●

<下ごしらえ>

リンゴ・パイナップル・桃は、食べやすい大きさに切ります。
イチゴは、ヘタを取って4等分に切って冷凍庫で凍らせておきます。

- (1) 鍋に、水を加えて沸騰させます。
そこに、抹茶の粉末or宇治茶の粉末を溶かします。
- (2) 粒あん・リンゴ・パイナップル・桃を加えて火を通します。
- (3) 火が通ったら、ハチミツと白醤油で味を調えます。
- (4) 茹でた白玉団子を加えて火を止めます。
- (5) 器に盛って、上にイチゴと砕いたコーンフレークを散りばめて
ミントの葉を飾って完成です。

●その他●

「おしるこ」と「フルーツポンチ」を合わせてみました。塩の代わりに白醤油で甘さを引き出します。温かいフルーツと冷たいイチゴの温度差を、そしてコーンフレークのサクサク感を白玉団子と一緒に楽しんで下さい。
お茶の香りで大人っぽさも感じられると思います。

(Kazuya. S様、静岡県)