



簡単メニュー

電子レンジで簡単スピードクッキング

「豆腐のカリフォルニア・レーズン肉みそ蒸し」



カリフォルニア・レーズンを使った家庭料理のレシピシリーズ、洋風、和風と続き、今回は中華です。寒い季節にふさわしいあつあつの料理にレーズンを組み合わせました。レシピはテレビや雑誌、教室にとアイデア料理で定評のある牧弘美先生（牧クッキングサロン主宰：東京都調布市）の新作です。牧先生の意欲的な創作メニューは、カリフォルニア・レーズンの多様性を次々に引き出していきます。

豆腐、豚肉、みそという家庭料理の定番の素材と、カリフォルニア・レーズンは相性もよく、栄養的には良質の植物性・動物性たんぱく質にビタミン、ミネラルが加わり、バランスのとれた、こくのあるまろやかな味一品となります。ここでは、レーズンはうま味と風味をまず甘味料、調味料として効果的に使われています。しかも、火を使わず、電子レンジで7～8分という調理時間は、忙しい主婦にとってありがたいメニューです。あつあつのごま油をかけると、ぱちぱち音をたてる料理は見栄えもよく、もてなし料理としても供せます。



材料（4人分）

絹ごし豆腐…………… 1 1/2丁
豚薄切り肉…………… 100g
カリフォルニア・レーズン…………… 50g
にんにく、しょうが…………… 各1片
赤唐辛子（種をとる）…………… 1本
紹興酒…………… 大さじ1
みそ…………… 大さじ2
赤ピーマン（色のアクセント）…… 小1コ
わけぎ（斜め薄切り）…………… 1本
ごま油…………… 大さじ1/2



作り方

- (1) 豚肉は細かく刻み、レーズン、にんにく、しょうが、赤唐辛子は粗みじん切りにします。
- (2) ボールに(1)と紹興酒、みそを加えてよく混ぜます。
- (3) 赤ピーマンは種を取り、みじん切りにして(2)に加えて混ぜます。
- (4) 豆腐は水気をふき、食べやすい大きさに切り、耐熱の器にずらしながら並べます。その上に(3)のをせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で7～8分調理します。
- (5) (4)の上にならぎを盛ります。フライパンでごま油を熱して煙が出始めたら、わけぎの上にジュッと回しかけ、あつあつを供します。

