

◎◎ 豆腐のステーキ 海苔バターソース ◎◎

旬の焼き海苔を焦がしバターを豆腐に合わせて仕上げました。



■材料(2人分)

木綿豆腐	200g	醤油	小さじ1.5
薄力粉	適量	みりん	小さじ1
A食塩不使用バター	5g	カイワレ大根	少々
B食塩不使用バター	30g		
焼き海苔	全型1枚		

1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、ザルにのせ、上に重しをして3時間以上おいてしっかり水切りする。2~3cmの厚さに切る。両面に薄力粉をまぶす。

2 フライパンにAバターを熱し、溶けたら中火で豆腐を両面香ばしくなるまで焼く。ザルにあげ温かいところにおいておく。

3 同じフライパンにBバターと焼き海苔を細かくちぎって入れ、弱めの中火にかける。バターの泡が出始めたら弱火にし、ヘラで混ぜながらバターがうっすらと茶色くなるまで加熱し火を止める。そのまま30秒混ぜ、醤油と味醂を加えて再び混ぜる。

4 皿に②の豆腐ステーキをのせ、③の海苔バターソースを盛り付ける。豆腐の上にカイワレ大根を少量添える。

■ポイント■

・バターは焦げると美味しくないので少し薄茶色になったらすぐに火を弱めること。海苔がパリッとし、バターの香ばしい香りがするくらいがベスト。今回は食塩不使用バターを使用しましたが有塩バターを使用する場合は醤油の量を味を見て加減してください。

・ソースを作る際、火を止める前に醤油などを加えると跳ねるので注意してください。

・この海苔バターソースは豆腐のステーキの他、白身魚のソテーやほうれん草、トマトのソテーにもよく合います。

<豆腐の水切り>

豆腐の水切りはいくつかあります。

①濡らしたキッチンペーパーに包み電子レンジに約1分かけ、そのままザルの上に置いて重しをする。15分でしっかり水切りができます。

②熱湯に入れ、浮いてきたらザルにのせて上に重しをして15分でしっかり水切りができます。

③キッチンペーパーに包み、ザルにのせ重しをのせてゆっくり水切りをする。時間はかかりますが、豆腐の食感・風味が一番変わらないのはこの方法です。

時間やレンジの有無など・・・状況に合わせて使い分けてくださいね。