

岐阜



湯豆腐



飛騨の湯豆腐は鶏団子入り!

作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れてだしをとる
- ② 鶏肉をスプーンで丸めて鶏団子にする
- ③ ほかの野菜は好みのサイズに切って下準備をする
- ④ 昆布のだし汁に鶏肉を入れる
- ⑤ 野菜を並べて、しばらくふたをして煮込む
- ⑥ 鍋の中央に耐熱用のカップを置き、漬け汁を入れてさらに煮込む。
- ⑦ 火が通ったら漬け汁の中にひたして召し上がれ

<材料> 2人分

若鶏もも肉のひき肉…300グラム 豆腐…1丁
 ねぎ…1本 えのき…1パック しめじ…1パック
 白菜…1/2玉 しいたけ…1パック 昆布…1枚
 水…600~700cc
 (漬け汁)
 しょうゆ6:みりん4

コメント

岐阜県の中でも飛騨高山は高い山に囲まれているので、飛騨独自の文化を育んできました。食文化は漬物、塩イカ(イカの中に塩をいっぱい詰めたもの)など保存のために塩を利かせたものが多いのが特徴です。湯豆腐はコラーゲンたっぷり、体が温まる料理です。飛騨高山の寒い冬には、うってつけの一品ですね。

紹介者 八木 左千子さん



漬物ステーキ

作り方

- ① フライパンにサラダ油を引いて熱する
- ② そこに浅漬けの白菜を入れて炒める
- ③ 中央に寄せて、ごま油としょうゆをたらして混ぜる
- ④ 卵を溶いて、漬物のまわりに流し込む
- ⑤ お好みでかつお節と七味をかけて完成

うま!!
漬物を焼いたら、こんな味!



<材料>2人分

浅漬けの白菜…1パック ごま油…大さじ2
 サラダ油…大さじ2 しょうゆ…大さじ3
 卵…1個 かつお節…少々 七味…少々

紹介者 八木 映里香さん

コメント

漬物ステーキはごはんのお供やお酒のつまみに最適な1品です。漬物ステーキも飛騨高山の名物料理です。飛騨高山は冬が寒く凍ってしまう事もあったため、漬物を焼いて食べる習慣がありました。

岐阜県人会

オーストラリア、アメリカ育ですが、母の影響もあって岐阜県人会に参加しています。岐阜、飛騨高山に興味のある方は、是非、岐阜県人会に顔を出してみてください。南加岐阜県人会ウェブサイト:<http://scagifu.web.fc2.com/index.html>