

## とろろごはん・寄せ豆腐



### ポイント

天内地区では、「今年1年、何事もスルッと無事に終わることができるように」と元旦の朝にスルッと食べることでとろろご飯をいただきます。

### ポイント

強火で煮ると豆腐が崩れるので注意してください。

### ■材料

#### (とろろごはん)

ごはん……………適量  
寄せ豆腐のつゆ……………適量  
長いも……………適量  
ねぎ……………少々

#### (寄せ豆腐)(約10人分)

水……………3.5ℓ  
しょうゆ……………360cc  
だし昆布……………2枚  
(20cmくらい)  
和風だしパック…3袋  
絹豆腐……………4丁  
おろししょうが…少々

### ■作り方

#### (とろろごはん)

- (1)長いもはすりおろしておきます。
- (2)(1)に寄せ豆腐の出汁を混ぜ、お好みのかたさにします。
- (3)合わせたとろろ汁をごはんにかけ、刻んだねぎをのせて出来上がりです。

#### (寄せ豆腐)

- (1)鍋に水を入れ、だし昆布と和風だしパックを1日浸けておきます。
- (2)(1)を火にかけ、沸騰したらだし昆布と和風だしパックを取り除きます。
- (3)(2)にしょうゆ、食べやすい大きさに切った絹豆腐を入れて、絹豆腐が浮いてきたら火を止めます。
- (4)器に盛り、おろししょうがをのせて出来上がりです。

## 伊達巻き

### ■材料

はんぺん……………1枚  
たまご……………5個  
砂糖……………大さじ3  
みりん……………大さじ3  
塩……………少々

### ■作り方

- (1)はんぺんを細かく切ります。
- (2)はんぺん、他の材料をすべてフードプロセッサーに入れよく混ぜ合わせます。
- (3)(2)をフライパンで焼きます。  
(火力は弱火)
- (4)焼き上がったら一度冷まします。
- (5)鬼すだれで巻き、食べやすい大きさに切り分けたら出来上がりです。

### ポイント

鬼すだれが無い場合は巻きすでも代用できます。

