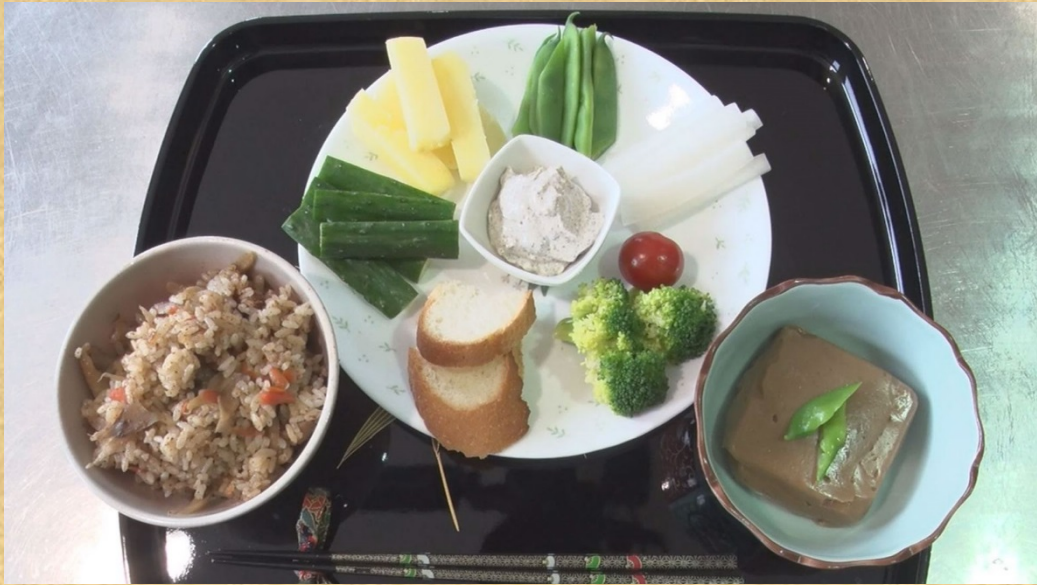


## 食べてみんなかなあ 郡上の味（えごまご飯とえごま豆腐）



### えごまご飯(2合分)

米	2合
だし汁	2合分
えごま	大さじ4
鶏肉	40g
人参	30g
ごぼう	60g
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2

### えごま豆腐

えごま	100g
くず粉	100g
水	600cc
はちみつ	少々
塩	少々

### 《えごまご飯》

- 1.お釜に米を入れ、だし汁(2合の水加減より少なめ)で炊きます。
- 2.えごまはフライパンで3~4粒パチパチという程度に軽く炒めます。
- 3.炒ったえごまは、すり鉢でなめらかにまるまですります。
- 4.ごぼうと人参はさがきにします。
- 5.鶏肉は食べやすい大きさに切り、少量の酒をふりかけておきます。
- 6.鍋にごぼう、人参を入れ、だし汁1/2カップを加え中火で軟らかく煮ます。  
鶏肉、酒、みりん、しょうゆを加え煮て、具材と煮汁と分けておきます。
- 7.3のえごまに煮汁を加えすり合わせます。
- 8.炊き上がったご飯にえごま汁と具材をのせて再び1~2分炊き上げます。

### 《えごま豆腐》

- 1.えごまはフライパンで3~4粒パチパチという程度に軽く炒めます。
- 2.炒ったえごまはプロセッサーでなめらかにして水を加えかくはんします。
- 3.2を布巾でていねいにこします。
- 4.鍋に、くず粉、えごま汁、はちみつ、塩を加えしっかりと混ぜ合わせます。
- 5.4を弱火でとろとろと煮込み、鍋底から木しゃもじで全体を混ぜます。
- 6.色が変わり、ねっとりするまで練り上げ火を止めます。
- 7.お好みの容器に流し入れ、粗熱がとれるまで冷まします。
- 8.生地と容器の間に少量の水を差し込みながら取り出します。

### ★ワンポイント

- ・えごまは、炒りすぎると風味が損なわれます。