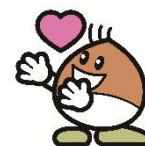




栗東の郷土料理



目川田楽

～江戸時代に目川の茶屋で売られていた目川田楽は、菜飯とセットで
東海道を行き交う旅人に人気があったといわれています～

昔は串に刺して炭火で焼いていたものを、ご家庭でも作りやすいようフライパンを使ったレシピにしています。

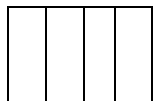
◆材料≪2人分≫

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・調味料A
 - 白みそ 大さじ1と1/3(24g)
 - 赤みそ 大さじ1と1/3(24g)
 - *白みそ、赤みそがなければ合わせ
みそ大さじ2と2/3でもよい
 - 砂糖 大さじ1(9g)
 - だし汁 大さじ1(15g)
- ・サラダ油 適量
- ・白いりごま 大さじ1(10g)



◆作り方

- ①【豆腐を水切りする】豆腐をキッチンペーパーに包み、平らなお皿にのせそのままラップせずに600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②【田楽みそを作る】鍋にAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。弱火にかけてとろりと落ちるやわらかさまで練り上げる。
- ③ 豆腐を4等分に切る。



- ④フライパンに薄くサラダ油をひき、豆腐をのせ、中火で時々返しながら焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤豆腐を皿にのせ田楽みそを塗り、白ごまを振る。

◆ポイント

- ・だし汁は、昆布1片と水200mlでとるか、水に少量のだしの素を加えたものを使用してもよい。
- ・田楽みそは、季節により木の芽(山椒)を刻んだものや、柚子皮のすりおろしや柚子の果汁などを練りこむと季節感を味わうことができます。多めに作って、「なすと豚の炒め物」などの調味料として使ったり、おにぎりに塗ってオーブントースターで焼いたりしてもおいしいです。
- ・豆腐は身体の血や肉となる栄養素、たんぱく質を多く含みます。また、豆腐はカルシウムが豊富なので、骨粗しょう症予防にもなります。