

とふ飯^{めし}

【材料】（分量は大人2人、子ども2人分）

- ・米^{こめ} 2合^{ごう}
- ・淡口しょうゆ^{うすくち} 大さじ1^{おお}
- ・木綿豆腐^{もめんどうふ} 1/4丁^{ちよう}
- ・さば缶（水煮）^{かん} 1缶^{かん}
- ・にんじん^{ぼん} 1/4本
- ・ごぼう^{ぼん} 1/3本
- ・油揚げ^{あぶらあげ} 1枚^{まい}
- ・さやえんどう^{あぶら} 5～6さや程度^{ていど}
- ・油^{あぶら} 小さじ1^こ
- ・みりん^こ 小さじ1
- ・濃口しょうゆ^{こいくち} 大さじ1^{おお}



【作り方】

- ①米をといで、淡口しょうゆを入れて炊く。
- ②材料の下準備をする。
 - ・豆腐…水切りをして、大きめのさいの目に切る。
 - ・にんじん…せん切りにする。
 - ・ごぼう…ささがきにする。
 - ・油揚げ…油抜きをして、短冊に切る。
 - ・さやえんどう…軽く塩ゆでをして、好みの大きさに切る。
- ③にんじんとごぼうを油で炒める。具材がしんなりしてきたら、さば缶と豆腐を崩しながら加える。さらに、みりんと濃口しょうゆ、油揚げ、さやえんどうを入れて炒め合わせる。
- ④炊きあがったごはんに、③の具材を入れてよく混ぜる。

～ 調理師のコメント ～

「豆腐めし」が名前の由来とされている、篠山市の郷土料理です。
硬めの木綿豆腐と野菜などを炊きたてのごはんと混ぜ合わせます。
とふ飯は具材を炊きこまずにつくっているため、ごぼうのシャキシャキ感が残って風味が豊かです。
さば缶の汁は全て入れずに、味をみながらお好みで入れてください。