

# 【ジャージャー麺の具の作り方】



生長の家

## ※ ジャージャー麺の具 材料 ※

\*材料\* (4人分)

高野豆腐	2個	テンメンジャン	大2
白ねぎ	1/2本	砂糖	大1
にんにく	1かけ	塩	大1/2
しょうが	1かけ	しょうゆ	大1/2
水	300cc		
片栗粉	大1/2		
ごま油 (仕上げ)			

①高野豆腐をボールに入れ、かぶる位の水を入れ、電子レンジで600ワットで3分レンジし、少し硬めにもどします。



②暑いので水につけ冷ましてから、手でちぎり細かくし、しっかり水を切っておきます。



③フライパンに油をひき、みじん切りのニンニク、生姜を香りが出るまで炒め、ネギをさっと炒めます



④そこへ細かくした高野豆腐を加え、から煎りする様に炒めます。ここでさらに水分をとばします、水分が多か残っていると味が染み込みにくいので、しっかり水分を抜きます。



⑤甜麺醤、砂糖、塩、醤油を加え高野豆腐からめたら、水300ccを加えます。



⑥少し煮て味を染み込ませたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

トロみはゆるめの方が麺にからみやすいので硬くし過ぎないようにして下さい。

⑦仕上げにごま油少々を回しかけて、出来上がりです。



調味料はお好みで味みしながら整えて下さい。  
子供さんも食べられる様に辛味のものを使っていませんので、お好みで豆板醤などを加えて下さい。

次の写真はジャージャー麺の具のアレンジです。



ジャガイモをレンジでふかし、じゃがバターのように十字に切り込みを入れ、上からジャージャー麺の具をかけています。

☆この他にも、この具に水を少し加えたところに、サイコロに切って茹でておいたお豆腐を加えて煮込み味をしみこませ、味やとろみを整えれば麻婆豆腐にも出来ます。

☆ジャージャー麺の具に春雨を混ぜ春巻きにもできます。

### 【夏野菜のテリーヌ】



①カラーピーマン、オクラはレンジして火をとうしておきます。

②煮浸しの出汁を作りそこへローリエ、アニスなどお好みのスパイスで風味をつけます。

③そこへ、ズッキーニ、しめじ、火を通して置いた野菜を加え少し火にかけ、味を染み込

ませます。

④スパイスを取り出し、戻した寒天を煮とかし、寒天が溶けたら型に入れ冷やし固めます。型が無い場合は牛乳パックで代用出来ますし、野菜をもっと細かく切って1人分ずつ、プリンやヨーグルトのカップで固めてもかわいいと思います。

この写真のテリーヌは寒天 1/2 本にお出汁 250cc で作っています



1人分ずつの場合はお出汁が少し多めにいると思うので、倍量に増やして作ると思います。

### 【厚揚げチリソース】



①厚揚げを一口大にちぎり片栗粉をまぶし油で揚げておきます

②エビチリ同様、チリソースを作ります。フライパンでみじん切りのニンニク、生姜を香りが出るまで炒めみじん切りの白ネギをさっと炒めます。

そこへ、ケチャップ、砂糖、塩、お好みで豆板醤を加え少量の水でソースをゆるめ、揚げておいた厚揚げを入れてからめ、仕上げにごま油を加えて出来上がりです

## 【高野豆腐の唐揚げ】



高野豆腐の煮物のリメイクで作ることが出来ます。

①高野豆腐の出汁を軽く絞って、唐揚げの下味だれにからめ、粉をまぶして揚げるだけです

下味ダレは醤油、味醂、おろし生姜、ごま油です。

味が濃い方がお好みの方は唐揚げにした後さらに下味ダレをフライパンに入れ火にかけて、そこへ唐揚げを入れてタレに絡めるとさらに唐揚げ感がアップします。

お弁当に高野豆腐の煮物のまま入れるより揚げた方がおかずなと思います。

筑前煮などの煮物も、粉をまぶし油で揚げるだけでおかず度アップなのでお弁当に入れます。