

◆豆腐かまぼこ



古くから有明海沿岸で親しまれ、
豆腐の柔らかさとすり身の弾力、
そして具材の歯ごたえが、
絶妙な食感の蒲鉾です。

材料 1 本分

食
材

- ・ 木綿豆腐 1丁
- ・ 人参 40 g
- ・ 切り昆布 20 g
- ・ 魚のすり身 100 g

調
味
料

- ・ 片栗粉（でんぷん） 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 塩 小さじ2/3

作り方

01 下ごしらえ①

1. 豆腐を固く絞り、水気を抜く
2. 人参と切り昆布を、みじん切りにする



01

02 すり合わせる・混ぜる

1. 絞った豆腐と魚のすり身を、すり鉢でよくする
2. 下ごしらえした人参・切り昆布、豆腐とすり身、調味料を全て入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる



02

03 蒸す

1. かまぼこ型に整えて、強火で20分ほど蒸す



03

04 盛り付けて完成

1. 一口サイズに切り、お皿に盛り付けて完成



04