

## ◆ちょーく



橘湾沿岸の小浜町富津地区で、昔から法事の際に作られる精進料理です。

## 材料 4人分

<b>食 材</b>	・ 木綿豆腐	1/2丁
	・ ひじき(戻したもの)	100g

**調味料**

・ サラダ油	大さじ1	
・ からし	適量	
.....		
・ 砂糖	大さじ2	合わせ調味料
・ 濃口しょうゆ	大さじ1	
・ 薄口しょうゆ	小さじ1	
・ みりん	大さじ1	
・ 日本酒	大さじ1	

## 作り方

## 01 下ごしらえ

1. 豆腐はよく絞って、水気を取っておく



01

## 02 ひじきを炒める

1. ひじきはサラダ油でつやが出るまでよく炒める
2. 合わせ調味料を入れ、さらによく炒める



02

## 03 細かくたたく

1. ひじきに味がなじんだら、ざるに上げ、水気を切る(残り汁は別に取っておく)
2. まな板の上で、細かく切る(たたく)



03

## 04 蒸す、盛り付けて完成

1. ひじきが冷めたら、豆腐とからしと一緒に混ぜ合わせる(固い場合は、残り汁を入れ固さを調整する)
2. お皿に盛り付けて完成



04