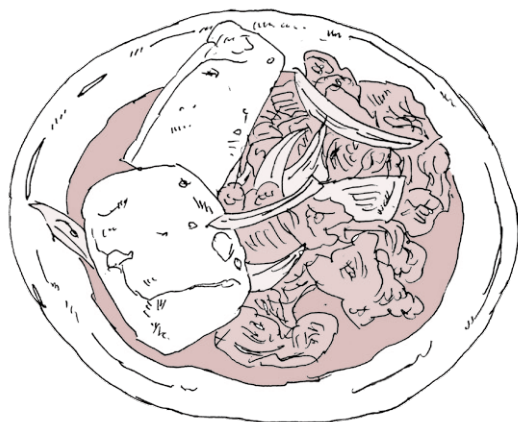


肉豆腐

難易度★☆☆

● 酒との相性がいいこってりした一皿

肉豆腐……それは酒を愛する男のソウルフード。モツ煮込みとともに、居酒屋に欠かせない一品だ。肉と豆腐（と玉ネギなど）を煮込んだ簡単なものだが深い味わいの肉豆腐を売りにする店も多く、その一皿には長く受け継がれた伝統を感じる



ことができる。酒との相性もよく、ビールや下町ハイボールなどで流すこってりした味は何物にも替えがたい。〈ダンさん〉ではこれに牛スジの煮込みを加えて出すこともあり、その味わいは常連ならずとも喜ばれること必至の自慢の品だ。

つくり方は、水をたっぷり入れた鍋に牛肉の切り落としを入れ、ほぐしながら茹でていく。その間、玉ネギ半個は厚めに切って用意しておく。肉の灰汁が出なくなったら酒1カップを加え、少し火を強めにしてひと煮立ちさせる。玉ネギを投入し、醤油、砂糖で味をつけたら、豆腐を投入。薄く切っても、タテ4分の1でもお好みで。

多めに作り食べるたびに火を入れ、味を馴染ませていくと、肉がトロトロ、玉ネギがクタクタ、豆腐は味がしみ込んでこげ茶色になり、本格的な肉豆腐になる。ご飯のお供にもどうぞ。

つくり方



① 材料(5~6人分)

国産牛の切り落とし(380g)。いろいろな部位が含まれている。バラ肉の切り落としでもいい



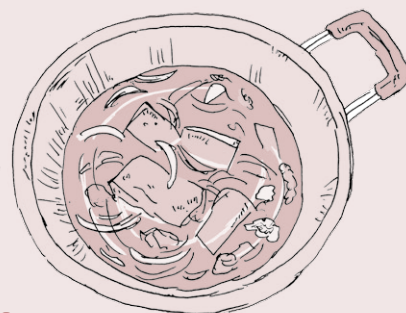
② 玉ネギをカット

玉ネギ(半個)は煮込んでいるうちにクタクタになるので、少し厚めにカットする



③ たっぷりの水で肉を茹でる

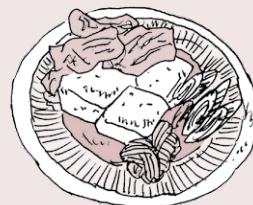
鍋に約5ℓの水と肉を入れ、沸騰してきたら、こまめに灰汁を取り出なくなるまで続ける



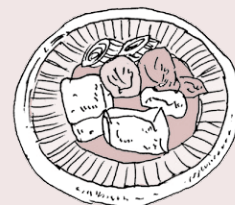
④ 味付け

酒1カップを加え、玉ネギを投入し、醤油(お玉に2杯半)、砂糖(大さじ2)を加えて味をつける

肉豆腐の活用例



豚バラ肉、シラタキとネギを入れて。ネギは煮込み過ぎないのがポイント



鶏皮とモツもいける。コストパフォーマンスの点でも言うことなし



肉豆腐はご飯にのせて食べるとバツグン。玉ネギがいい働きをする