

アジアの料理を作ってみよう!

ハッカヨントウフ (Hakka Yong Tau Fu : 客家醸豆腐)

今月は、「ハッカヨントウフ」のご紹介です。ヨントウフとは、詰め物をした豆腐という意味だそうです。ホーカーやフードコートで、お好みの具材をどんぶりにとってお店の人に渡すと、その場で茹でてくれ、はさみでチョッキンとひと口サイズに切ってくれるあの食べ物ですね。よく目にするのは、魚のすり身だけが詰められたものですが、今回は、魚のすり身に加え、豚のひき肉と濃厚なうまみのもと、魚の塩漬けが入った客家伝統のレシピで試作しました。スープも東南アジアの煮干、イカンピリスと大豆でだしをとり、客家流です。ヘルシーなお豆腐や油揚げ、湯葉はもちろん、野菜もたくさん食べられます。あっさりとしたバランスの良い食事を取りたいときにはもってこいの一品です。とびきりおいしいヨントウフ、ぜひお試しください。 <料理実施日：2016年10月25日(火)>

<監修・撮影：大屋 恵美、取材：小関 由里、調理協力：マーフィー 道子、吉田 りか>

詰め物

- 魚のすり身
- 豚ひき肉
- 水
- 白こしょう
- 塩
- コーンフラワー
- 塩漬けの魚

つけだれ

- イロ-ビ-ン
- にんにく
- しょうが
- 砂糖
- チリソース
- コリアンダー
- エシャロット
- ライム

かけだれ

- 大豆
- イカンピリス
- しょうが
- 水
- 植物油
- コーンスターチ
- 白こしょう
- にんにく

具

- レッドチリ
- 油揚げ
- 植物油
- 水
- 乾燥ゆば
- 卵
- オクラ
- 豆腐
- にがうり
- なす
- チキンストック

スープ

【材料：詰め物】 作り方①参照

- ・魚のすり身 500g
- ・豚ひき肉 500g
- ・塩漬けの魚
(梅香：mui heong) 20g
少量の油で香ばしく焼き、
細かくほぐしておく。
- ・水 60cc
- ・コーンフラワー 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・白こしょう 小さじ1



【材料：具】

- ・豆腐 4個...斜めに2つまたは4つに切る。
それぞれに切込みを入れ、豆腐を少し切り取っておく。
- ・油揚げ(豆ト：tau pok) 6個...側面のひとつに切り込みを入れる
- ・なす 1本...厚さ2cm程度の斜め切り、厚みに
対して中央に切り込みを入れる
- ・にがうり 1本...厚さ1cm程度の輪切り、種を取る
- ・レッドチリ 6本...縦に切れ目を入れ、種を取る
- ・オクラ 6本...縦に切れ目を入れ、種を取る
- ・乾燥ゆば 4枚...ぬれぶきんで表面の塩を拭き
取り、10cm x 15cm程度に切る
- ・卵 1個...溶いておく
- ・塩水 適量
- ・植物油(揚げ油として) 適量



【材料：つけだれ】 作り方⑤参照

- ・イエローピーン 大さじ3...よくつぶす、または細かく切る
- ・にんにく 5かけ...みじん切り
- ・エシャロット 5個...みじん切り
- ・しょうが 2cm...みじん切り
- ・チリソース 大さじ5
- ・砂糖 大さじ3
- ・ライム 1個
...皮はすりおろし、汁は絞る
- ・コリアンダー 2-3株
...細かめのざく切り



【材料：かけだれ】 作り方⑥参照

- ・にんにく 4かけ...みじん切り
- ・イエローピーン 大さじ1
(tau cheong) ...よくつぶす、または細かく切る
- ・植物油 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・水 300cc
- ・コーンスターチ 大さじ1+水 大さじ2
- ・白こしょう 少々



【材料：スープ】

- ・水 4L
- ・大豆 100g
...フライパンで乾煎りしておく
- ・イカンピリス 150g
- ・しょうが 3cm
...皮をむき、包丁でたたいておく
- ・チキンストック 1L(市販の物)
- ① チキンストック以外のものを鍋に入れ、1時間ほど火にかける
- ② 大豆が煮えたら、チキンストックを加えて温める



【作り方】

- ① 詰め物の材料をボウルに入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
* 切り取った豆腐は詰め物に混ぜると無駄がない
* レッドチリとねぎのみじん切りを適量入れるというどりがよい
- ② 下ごしらえした豆腐、油揚げ、なす、にがうり、レッドチリ、オクラに、バターナイフなどを使って詰め物を詰める。はみ出たものは、塩水にナイフを浸けながらきれいに取る。
- ③ 湯葉を縦長に置き、端を残して詰め物をほぼ全体に薄くのばす。湯葉の切れ端があれば、適当にのせる。手前から向こう側に巻き、巻き終わりは溶き卵をつけてとじる。
- ④ 具材に詰め物をしたら、多めの油で焼く。野菜から焼き始め、最後に豆腐を焼く。レッドチリとオクラは焼きすぎに注意。焼きすぎると詰め物が外れます。
- ⑤ つけだれは、コリアンダー以外のソースの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。コリアンダーは薬味として添える。
- ⑥ かけだれは、小さめのフライパンに植物油を熱し、にんにくとイエローピーンを焦がさないように、香りが出るまで炒める。オイスターソース、水を加え、沸騰したら水で溶いたコーンスターチをまわし入れ、よくかき回す。白こしょうで味を調える。



①*



①



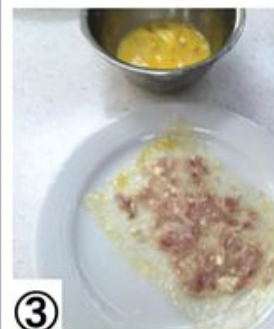
①



②



②



③



③



④



④