

50 . がんもどき

村山地方

材料	
豆腐	1丁
にんじん	20g
ごぼう	20g
干ししいたけ	小1個
黒ごま	少々
揚げ油	適量
くるみ	好みに用いる
グリーンピース	好みに用いる

用具

- ボール
- まな板 2枚
- すり鉢
- 油鍋
- バット

作り方（準備）

- 豆腐はまな板の間にはさみ、2時間前に水切りしておく。
- 干ししいたけは水で戻しておく。
にんじん、ごぼう、しいたけは千切りにする。
水切りした豆腐をすりつぶす。
の材料に黒ごまを入れる。
手に油をつけて、好みの大きさに丸める。
中温の油でゆっくり揚げる。
煮物などにして食べる。

ポイント

油の温度が高いと、中まで火が通らず、黒こげになる。

応用

- ピーナッツやささげ等を入れてもよい。
- 少し余分に作っても、2～3日の貯蔵がきく。

- 揚げたてを砂糖醤油で食べてもおいしい。

メモ

がんもどきは豆腐の栄養価に加えて野菜類、ごまなどが配合されているので特に蛋白質及び油脂に富んだ食品といえる。

消化しやすい大豆の加工品で、ごまに含まれるトリプトファンが補強されていて、良質蛋白質食品といえる。

（東根市 神町果樹婦人部）

武田 宮子