

とうふとツナの ナゲツト



南禅寺順正
調理部
はやせ 早瀬 幸浩

実はこれ、まだ独身で一人暮らしをしていた頃、あり合わせの材料で作ったメニューなんです。水切りしたとうふに缶詰や野菜やひじ

きなど好きなものを入れて、味を調べて揚げるだけ。生ものを入れてければ、中に火が通っているか気にする必要さえなくて本当に簡単です。外はさっくり、中はふわふわ、あっさりしていて食べる人を選びません。マヨネーズやケチャップを添えておらずに、わさび醤油やピリ辛ダレと合わせておつまみに、たくさん作ってパーティーの一品に。来客の多い年末年始にもパッツとできて重宝しますよ。

材料(4人分)

- 木綿とうふ……1丁(500g) ※絹こしても可
- ツナ(オイル漬け)……1缶分
- 卵……1個
- 薄力粉または片栗粉……大さじ5

- 薄口醤油……大さじ1
- マヨネーズ……大さじ2
- 付け合わせの野菜やレモン……適宜
- サラダ油(揚げ油)……適宜

作り方

1. とうふをちぎってペーパータオルで包み、レンジで3分程度加熱してしっかり水切りをする。絹こしとうふを使う場合はさらに念入りに水切りをする。



2. ボウルに1のとうふ、軽く油を切ったツナ、卵、薄力粉、薄口醤油、マヨネーズを入れてよく混ぜる。



3. 鍋にサラダ油を入れて熱し160〜170℃になったら、2をスプーンなどですくって油に落とし3〜4分ほど揚げる。油の量を少なくして揚げ焼きにしてもよい。



4. 表面がキツネ色になったら出来上がり。お好みで野菜やレモンを添えて供する。



ツナ缶の油を完全に切らずに少し残して一緒に加えると、とろみとコクがアップしておいしくなります。