

「豆腐の田楽」(大洲農業高校)

【材料】(60個分)

豆腐	4丁	(中川豆腐店の豆腐)	
赤味噌	140g		赤味噌
砂糖	90g		
みりん	25g		
だしの素	小さじ1		
白ごま	大さじ2		
白味噌	140g		白みかん味噌
砂糖	大さじ2		
酒	120g		
みりん	70g		
だしの素	小さじ1		
みかんの皮	適量		



【作り方】

- ①豆腐は1丁を15等分(約3cm角)にする。キッチンペーパーで挟み、軽い重石(まな板など)をのせて15分おく。
- ②フライパンで少し焦げ目がつくくらいまで両面を焼く。
- ③小鍋で赤味噌、白みかん味噌それぞれを弱火で練り味噌にする。
- ④②に③を絞り袋でしばり、バーナーで表面に少し焦げ目がつく程度に焼く。木の芽を添える。

「イカを使った丸寿司」(大洲農業高校)

【材料】(20個分)

いか	20杯	
酢	100g	A
砂糖	100g	
薄口醤油	少量	
塩	少量	
卵の花	200g	
砂糖	200g	B
酢	150g	
薄口醤油	適量	
だしの素、塩	適量	
すりごま	適量	C
しょうが	7g	
ねぎ	11g	

【作り方】

- ①イカはげそをとり塩茹でする。耳をとり、流水で流しながら皮を丁寧に取り除く。
- ②Aを混ぜ合わせ、①をさっとぐらせる。
*長く漬けるとイカの水分がなくなり硬くなるので注意
- ③卵の花を乾煎しBを合わせて加え、弱火で煮る。硬さを見て、に詰まったら火からおろして冷ます。Cを加えて混ぜる。
- ④②のイカの水気をとり、絞り袋に入れた③を詰める。斜めに切って盛り付ける。

