

Tofu and Chicken Stew

Serves 2

- 1 block (400 g) kinu tofu
Pinch of salt and 2 T katakuriko (potato starch)
- 200 g chicken thigh (with pinch of salt)
- ½ piece large carrot
- ¾ C dashi
- 1 T sake
- 1 T mirin
- 2 tsp shoyu (soy sauce)
- ⅓ tsp salt
- Oil



1. Wrap the **tofu** in paper towels, place a weight that's double its weight on top, let it **sit for an hour**, and drain excess water. Cut it into six equal squares and sprinkle with **salt**.
2. Peel the **carrots** and slice them into 1.5 cm thick rounds.
3. Cut the **chicken** into 4 cm pieces and sprinkle with **salt**.
4. Heat **1 T of oil** in a frying pan, coat the **tofu** with **katakuriko**, and fry until the surface is crispy. Remove from the pan.
5. Wipe the pan clean, place the chicken from Step 2 with the skin side down, and cook until browned. Flip them, remove excess fat
6. Add **dashi**, **sake**, **mirin**, and **carrots**. Bring to a boil, skim off any scum
7. Add **soy sauce**, cover, and **simmer on low heat for about 10 minutes** until the carrots are tender.
8. Return the **tofu** to the pan, simmer until it thickens slightly, and mix in **salt**.

✓ For both tofu and chicken, it's crucial to sear until they get a crispy surface before simmering.

✓ It's recommended to plate the dish without stirring too much, keeping the ingredients separate for a colorful presentation.

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20240116/>

豆腐と鶏肉のうま煮

(2人分)

- 木綿豆腐
(塩少々 片栗粉大さじ2)(大)1丁(400g)
- 鶏もも肉
(小)1枚(200g) (塩 少々)
- にんじん
(大)1/2本(100g)
- だし汁 3/4カップ
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/3
- 油



1. 豆腐はペーパータオルに包んで倍の重さの重石をして1時間おき、水きりをする。6等分に四角く切り、塩をふる。
2. にんじんは皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにする。鶏肉は4cm大に切り、塩をふる。わぎ
3. フライパンに油大さじ1を熱し、(1)の豆腐に片栗粉をまぶして入れ、表面がカリッとするまで全面を焼き、とり出す。
4. フライパンの油を軽くふき、(2)の鶏肉を皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで焼く。上下を返して出てきた脂をふき、だし汁、酒、みりん、にんじんを加えてひと煮立ちさせ、アクを除く。しょうゆを加え、ふたをして、にんじんがやわらかくなるまで弱めの中火で10分ほど煮る。
5. の豆腐を戻し入れ、軽くとろみがつくまで煮て、塩を加えて混ぜる。

Points:

- ✓豆腐も鶏肉も、表面に焼き色がつくまでカリッと焼いてから煮るのがポイント
- ✓全体に混ぜず、彩りよく具材を分けて盛りつけるのがおすすめです

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20240116/>

ボキャブラリー・ボーナス
Vocabulary Bonus!

木綿豆腐	<i>momen</i> tofu (firm)
鶏もも肉	chicken thighs
包んで倍の重さの重石	wrap and place a weight that's double its weight
等	etc.
塩をふる	sprinkle with salt
皮をむいて	peel
厚さ	thickness
輪切り	sliced into rounds
熱	heat
まぶして入れ	coat and place in
表面がカリッとする	until the surface becomes crispy
全面を焼き	fry the entire surface
とり出す	remove
軽くふき	lightly wipe
皮目を下にして入れ	place with the skin side down
上下を返して	flip both sides
脂をふき	wipe off excess fat
煮立ちさせ	bring to a boil
アクを除く	remove scum
煮る	simmer
戻し入れ	return and place
軽くとろみ	until it thickens slightly