

Tofu Steak with Pork and Mushroom Sauce

Serves 4

- 600 g (2 blocks) momen tofu (firm) (pinch of salt, suitable amt of flour)
- 200 g pork (small pieces) (pinch of salt)
- 200 g (1 pack) shimeji mushrooms
- 150 g (1 pack) enoki mushrooms
- 100 g (1 bunch) seri
- 1 piece ginger
- 1 T katakuriko (potato starch) (dissolved in equal amounts of water)
- 1 tsp sesame oil



Sauce

- 2 T sake
- 2 T mirin
- 2 T shoyu (soy sauce)
- 240 ml water
- Pinch salt

(1) Wrap the **tofu** in paper towels, place a weight (twice the weight of tofu) on top, and let it **drain for 1 hour**.

(2)

- Separate the **shimeji** at the base
- Cut the **enoki** at the base
- Cut both into 2 cm lengths.
- Cut the **seri** into 2 cm lengths.
- Slice the **ginger** thinly.
- Tear the larger pieces of **pork** and sprinkle with **salt**.



seri = Japanese parsley

(3) Mix the ingredients for the sauce together.

(4)

- Cut one block of **tofu** from **Step 1** into four equal rectangular pieces. Sprinkle with salt and lightly coat with **flour**.
- Heat **1 T of sesame oil** in a frying pan, arrange the tofu, and fry on both sides until crispy.
- Remove and place on a plate.

(5)

- In the same pan from Step 4, add **2 tsp of sesame oil** and stir-fry the **ginger**.
- Once the aroma rises, add the **pork** from **Step 2** and stir-fry.
- When the color of the meat changes, add **shimeji** and **enoki** and quickly stir-fry.
- Add the mixed sauce from **Step 3** and bring to a boil.

(6)

- Turn off the heat, add the dissolved **katakuriko**, and bring to a boil again.
- Once it thickens, add the **seri**, drizzle with **sesame oil**, mix gently, and pour over the tofu from step 4.

Tips

- ✓ Add seri to the sauce for a spring-like aroma. Make sure to wash it well, as the roots are also delicious.
- ✓ Fry the tofu not only on both sides but also on the sides until crispy.

<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20220215/>

豆腐ステーキの豚肉きのこあん

材料 (4 人分)

- 木綿豆腐
(塩少々 小麦粉適量) 2 丁(600g)
- 豚肉(切り落とし
(塩少々) 200g
- しめじ (大)1 パック(200g)
- えのき茸 (大)1 袋(150g)
- せり 1 わ(100g)
- しょうが 1 かけ
- 片栗粉
(同量の水で溶く) 大さじ 1
- ごま油 小さじ 1



ソース

- 酒 大さじ 2
- みりん 大さじ 2
- しょうゆ 大さじ 2
- 水 1 カップ
- 塩 小さじ 1/4

(1) 豆腐はペーパータオルに包み、重石(豆腐の倍の重量)をのせ、1 時間おいて水きりをする。

(2) しめじは根元を除いて細かくほぐし、えのき茸は根元を除き、ともに 2 cm 長さに切る。せりも 2 cm 長さに切る。しょうがはせん切りにする。豚肉は大きいものはちぎり、塩をふる。

(3) 合わせ調味料の材料を混ぜておく。

(4) (1)の豆腐は 1 丁を長方形になるように横 4 等分に切り、塩をふり、小麦粉を薄くまぶす。フライパンにごま油大さじ 1 を熱し、豆腐を並べ、両面がカリッとするまで焼いてとり出し、器に盛る。

(5) (4)のフライパンにごま油小さじ 2 としょうがを入れて炒め、香りが立ったら(2)の豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、しめじ、えのき茸を加えてさっと炒め、(3)の合わせ調味料を加えてひと煮立ちさせる。

(5) 火を止めて水溶き片栗粉を加え、再び火にかけて煮立たせる。とろみがついたら、せりを加え、ごま油をまわしかけてひと混ぜし、(4)の豆腐にかける。

アドバイス Tips

✓あんにせりを加えて、初春らしい香りをつけましょう。せりは根もおいしいのでよく洗って使ってください

✓豆腐は両面だけでなく、側面もカリッとするまで焼きましょう