

Simmered Beef and Tofu (*Niku Dōfu*)

Serves 2

- 1 container momen tofu
- 150 g thinly sliced beef
- ½ onion
- 100-125 g shirataki konyaku ()
- 5 or 6 leaves asatsuki chives
- ½ C water (100g/ml)
- 3 T sugar
- 3 T sake
- 1 T mirin
- 3 T shoyu
- ¼ tsp salt
- 1 T canola oil
- Shichimi 7-spice chili mix



1. Cut the tofu into cubes of 4-cm thickness.
2. Peel the onion and cut using the wedge-cut technique. Cut the beef into bite-sized pieces.
3. Rinse the konyaku in cold water and cut into 5-cm lengths. Boil for 1 to 2 min to eliminate bitterness. Drain on a sieve.
4. Rinse the chives in cold water and drain. Slice thinly into diagonal pieces.
5. Heat the canola oil in a pan over a medium heat. Fry the beef. When the beef starts to lose its color, add the onion and konyaku and fry.
6. When the entire surfaces of the ingredients absorb the oil and are cooked lightly, add the tofu and A. Pour the simmering liquid over the ingredients in a circular motion to let them seasoned thoroughly.
7. Arrange the ingredients in a bowl. Sprinkle the chives on top and shichimi seven-spice chili mix as an option.

Variations

★Shitake, shimeji, or other kinds of mushrooms of your choice, and edge-cut naga-negi onion can be added to the ingredients.

★Pork instead of beef, yaki-dofu, shirataki, and thinly sliced boiled snow peas can also be used. Also powdered sansho Japanese pepper can be used as a substitute for shichimi seven-spice chili mix.

肉豆腐

(2人分)

- 木綿豆腐 1丁
- 牛ロース薄切り肉 150g
- 玉ねぎ ½個
- 糸こんにゃく ½玉 (100-125g)
- あさつき 5~6本
- 水 ½カップ (100g/ml)
- 砂糖 大さじ3
- 酒 大さじ3
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ3
- 塩 小さじ1/4
- サラダ油 大さじ1
- 七味唐辛子適宜



1. 木綿豆腐は **4cm** の角切りにする。
2. 玉ねぎは皮をむきくし形切りに、牛ロース薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
3. 糸こんにゃくは水洗いして **5cm** の長さに切り、熱湯で **1~2分** ゆでてアクを抜き、ザルにあけて水けをきる。
4. あさつきは水洗いして水けをきり、笹うち（斜め薄切り）にする。
5. 鍋にサラダ油をひいて中火にかけ、**2**の牛肉を入れて炒め、牛肉の色が変わってきたら**2**の玉ねぎ、**3**の糸こんにゃくを加えて炒める。
6. **5**の全体に油がなじみ軽く火が通ってきたら、**1**の木綿豆腐、**A**を加え、味が染み込むように煮汁を回しかけながら煮込む。
7. 器に**6**を盛りつけ、**4**のあさつきを散らし、好みで七味唐辛子をかけていただく。

バリエーション

★具材にしいたけ、しめじ、えのきなど好みのきのこ類や、小口切りにした長ねぎを加えても美味しい。

★牛肉を豚肉に、木綿豆腐の代わりに焼き豆腐に、糸こんにゃくをしらたきに、あさつきの代わりにゆでたさやえんどうの細切りを使っても美味しい。また、七味唐辛子の代わりに、粉山椒を散らしても美味しい。