

料理：至高の麻婆豆腐

参照 YouTube 動画：料理研究家リュウジのバズレシピ

動画タイトル：こんなに旨い麻婆豆腐は初めてだと何度も言わせた逸品です【至高の麻婆豆腐】

≪材料≫

豚ひき肉	100g
にんにく	2 かけ
長ネギ	1/2 本
絹豆腐	1 丁 300g
豆板醤	大さじ 1
甜面醤	大さじ 1
ラー油	小さじ 2
創味シャンタン	小さじ 1 弱
酒	大さじ 1 あれば紹興酒でも OK
しょうゆ	こさじ 1 半
水	200 cc
塩	ひとつまみ程度
胡椒	適量
サラダ油	適量
山椒	適量
水溶き片栗粉	大さじ 1 に対し倍量の水

《工程》

1. にんにくの芯を抜いて粗みじん切りにする
2. 長ネギをみじん切りにする
3. サラダ油小さじ 2～大さじ 1 をフライパンに入れる
4. 温まったフライパンに豚ひき肉を投入
5. 肉に焼き目をつけるために表面を少し広げてしばらく放置（中火くらい）
※肉の焼ける香ばしい匂いがしてくる
6. 少し焼き目がついてきたら、肉を少し動かして別の表面に焼き色を付けるためまた放置
※やりすぎると焦げるので焦げないくらい
※適度に肉を動かし、表面がパリッとさせるのがこの麻婆豆腐のうま味の秘訣
7. 肉がいたまったら火は弱火から中火の間にし、先ほど切ったにんにくを入れる
8. にんにくの香ばしさがしてきたら豆板醤（大さじ 1）を入れて混ぜる
※テンメンジャンは砂糖が入っていて焦げやすいので先に豆板醤から炒める
9. 豆板醤（大さじ 1）を入れて混ぜる
豆板醤と甜面醤は焦げやすいため、強火でやらない。焦げるのが心配なら一度火を消しても良い。
あればここで豆鼓（とうち）を入れても美味しい。今回はなくても大丈夫。
10. 全体が混ざったら、ラー油を（小さじ 2）を入れる
※辛めに作っているのが苦手な人は調整してね
11. 混ぜたら火を止めて肉みそを冷ます
12. 小鍋にお湯を沸かして沸騰したら豆腐を切ってお湯に入れる
※豆腐を茹でることで煮崩れしなくするため
13. 2 分くらい経ってお湯の中で豆腐が小さじみに揺れていたら火を止めて取り出す
14. さっき作った肉みそのフライパンに茹でた豆腐を入れる火を点けて沸かす
15. 沸いたら火を強めにしてフライパンに水を 200ml 注ぐ
16. ショウタン小さじ 1 弱をフランパンに入れ、沸かせ馴染ませる

17. 沸いたらたっぷりのネギを入れる
18. 粉コショウ適量、酒大さじ 1、しょうゆ小さじ 2/3、塩ひとつまみ程を入れて味付けする
19. 火を弱めて大さじ 1 と倍量の水で研いだ片栗粉を入れて混ぜる
20. 小さじ 1 強の醤油、塩を入れる（最終的に醤油はトータルで小さじ 1 半くらい）
21. 混ぜたら胡椒適量入れて味見して塩分を調整して完成
22. 仕上げに山椒を振りかける

※本稿は元動画を参照しておりますが、工程や材料などの編集や多少個人的に言い回しの脚色などありますので忠実に文字に興しているわけではありません。忠実に知りたい方は元動画をご視聴くださいませ。