

## 【ポップコーン Tofu】

材料 ( 3 ~ 4 人分 )

木綿豆腐 . . . 1 丁 ( 3 5 0 ~ 4 0 0 g )

A

Exv オリーブオイル . . . 2 0 g

ハリッサシーズニング . . . 1 0 g

醤油 . . . 5 g

片栗粉 . . . まぶす分 ( 約 1 0 0 g )

Exv オリーブオイル . . . 炒める分

( 仕上げ )

ハリッサシーズニング . . . 小さじ 1 / 2

### つくり方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、2 ~ 3 回ほど水気をしっかり拭き取る。
- 2 1, 5 ~ 2 cm 角に切る。再度、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、豆腐を加えて崩さないよう全体に絡める。
- 4 ボウルにラップをして冷蔵庫で30分 ~ 2時間ほど休ませる (味の浸透に欠かせない時間)
- 5 豆腐に片栗粉をしっかりとまぶす。
- 6 フライパンにオイルを熱して、中火で約10分焼く。最初の2分は手を加えずただ焼き目を入れる。その後は、時々フライパンを揺すりながら全体に焼き色がつくまで加熱する。※途中、オイルがたりなければつぎ足しても◎  
※仕上がりの状態は、豆腐同士がくっつかず、全体がこんがり焼き色になれば完成
- 7 仕上げに、ハリッサシーズニングをふりかけて30秒ほどフライパンを揺らしてできあがり。

### ワンポイントアドバイス

- 今回、豆腐はキッチンペーパーで水気を拭き取るだけにしたが、本来は重石をして水抜きするのがベスト。
- 豆腐は重ならないように並べるのが、カリッと仕上げるコツ。フライパンは少し大きめを選び、豆腐1丁なら26cmサイズを目安にすると上手に焼けます
- できたてよりも少し冷めてからが食べ頃。味がじんわりなじみ、豆腐の食感も引き締まって、旨みがより際立つ。
- 冷蔵庫保管で2日間OK! 作り置きにぴったり。
- サラダのトッピング、お弁当のおかず、小腹が空いた時のスナック、そしておつまみにも最適。