主 食

トーフメシ

一人分の栄養価

・エネルギー　・・・・・・・・・・481kcal
・たんぱく質　・・・・・・・・・・21.5g
・脂　　質　・・・・・・・・・・12.5g
・炭 水 化 物　・・・・・・・・・・68.7g
・食塩相当量・・・・・・・・・・・ 3.1g

材料　(4 人分)

・米・・・・・・・・・２合
・豆腐・・・・・・・・２丁
　・油…小さじ２
　・薄口しょうゆ…大さじ１
・干ししいたけ・・・４枚
　・薄口しょうゆ…大さじ２
・かんぴょう・・・・１４ｇ
　・薄口しょうゆ…小さじ１
・さやえんどう・・・４枚
・たまご・・・・・・・１個
・ごぼう・・・・・・・４０ｇ

つゆ

・だし汁・・・・・・・３カップ
・しょうゆ・・・・・大さじ1/2
・塩・・・・・・・・・小さじ1/4

作りかた

①米は洗って炊く。
②豆腐は生のまま小さくつぶして鍋に入れ、たっぷりの水を加えてゆっくりゆでる。水と豆腐が分離してきたら火をとめ、熱いうちに布巾で絞り十分水気を切る。鍋に油を熱し、豆腐を炒り、しょうゆで味をつけ熱いうちに裏ごしにする。(フードカッターでもよい)
③卵は錦糸卵にする。
④さやえんどうは塩ゆでにし、せん切りにする。
⑤干ししいたけは水でもどして細く切り、しょうゆを加えて煮る。(煮汁は残しておく)
⑥かんぴょうは水につけて塩もみにし、水で洗って小さく切り、しょうゆを加えて煮る。(煮汁は残しておく)
⑦ごぼうは薄いささがきにして塩ゆでにする。
⑧つゆは、煮干しと昆布でだし汁をとり、しいたけの煮汁、かんぴょうの煮汁を加えてしょうゆと塩で味を調える。
⑨ご飯に②～⑦の具を盛りつけ、食べる直前につゆをかける。

★江戸時代に商家で仏事の料理とされていた。材料が安価で求めやすいため、各家庭で作られるようになった。
★１年を通して作られる。