

巡視船もとうら船飯

(麻婆豆腐と棒々鶏)

〔べろうま海保飯〕

もとうら

PM 12

稚内海上保安部

巡視船もとうら

令和2年8月

麻婆豆腐と棒棒鶏

(夏の暑さに対抗しながらも辛くうまみの詰まった麻婆豆腐と夏らしい冷えた棒棒鶏で夏のもとうらを支えました!)



(麻婆豆腐) 4人分

**材料：豚挽肉 300g、玉ねぎ 1つ、ネギ 1本、ニラ 1束、
木綿豆腐 2丁、山椒少々、豆板醤大さじ 1、甜麺醤(テ
ンメンジャン)大さじ 2、オイスターソース 100g**

(棒棒鶏) 4人分

**材料：胡瓜 2本、鶏ささみ 200g、水菜 1/3束、レタス
1/4玉**

麻婆豆腐と棒々鶏の作り方

(以下の写真は、もとうら乗組員の昼食になる麻婆豆腐作りの様子を撮影したもので、メイン料理となる麻婆豆腐の他に、棒々鶏の作り方も載せております)

1 麻婆豆腐の作り方

もとうらポイント～豆腐を大きめに切ること、味付けをして

から豆腐をあえることで豆腐の型崩れをなるべく防いでいる！

また、豆腐の水分で味が薄まることから味付けの際は濃いめに

している！

- ① 豆腐を 4 cm角程度に切り分ける。
- ② ネギをみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにする。



- ④ ニラを 1.5 cmほどに切る。
- ⑤ 挽肉を炒める、そこに玉ねぎを加え豆板醤と甜麺醬、オイスターソースを加え味を調える。



⑥ ニラとネギを加え山椒で味を調え、豆腐を加え優しくあえて完成。



2 棒々鶏の作り方

もとうらポイント～鶏ささみのボイル後のあら熱は、取り過ぎると鶏ささみが固くなってしまうので注意！

① 鶏ささみをボイルして冷水であら熱をとる。その後手で一口サイズにちぎる。



- ② 胡瓜を千切りにする。
- ③ レタスをちぎり一口サイズにし、水菜を3cmほどにカットする。
- ④ 彩りよく綺麗にカットした野菜を盛り付ける。
- ⑤ ごまドレッシングをかけて完成。



もとうら職員は皆、夏場の暑さのせい、棒々鶏のような冷えたサラダが大好きです！

*もとうら職員は皆熱い男なので暑いときに熱い物を食べていますが、麻婆豆腐の辛さと戦い汗をかき、冷えた棒々鶏でクールダウンをして食後は皆スッキリした顔で仕事をしていました！是非この暑い時期にこそ、熱く辛い物を食べてスッキリした気持ちになりましょう！！