

# 大豆ミートとパプリカのグーラッシュ

## 材料

- ・オーサワの大豆ミート（バラ肉風） 80g
- ・玉ねぎ 2個
- ・パプリカ 1～2個
- ・ニンジン 1本
- ・出汁 1～2カップ
- ・トマトの水煮缶 2個（約400g）
- ・ニンニク 1欠片
- ・パプリカパウダー 大さじ2
- ・ローレル 2枚
- ・ブラックペッパー 適量
- ・塩 適量
- ・パセリお好みで 適量
- ・インゲン又はブロッコリー（飾り） 適量

## 作り方

1. 大豆ミートはお湯で戻して、絞っておく
2. タマネギは回し切りにし、ニンジンは乱切り、パプリカは幅1センチの棒状に切っておく
3. 鍋に半分に切って芽を取ったニンニクをオリーブ油に入れて油に香りをつける
4. ニンニクを取り除いたら、タマネギ→パプリカ→ニンジンの順で炒める
5. 4にパプリカパウダーを加えて香りが立つまで炒め、出汁、トマト、ローレルを加えて一煮立ちさせる
6. 5に下準備しておいた1の大豆ミートを加えて30～40分煮込む
7. 塩、コショウで味を整え（水っぽい時はここで小麦粉を投入してトロミをつける）、皿に盛り付けてパセリ、インゲン（又はブロッコリー）を飾って完成
8. お好みでベシャメルソースを上からかけても華やか

## コメント

旦那が好きで義母がよく作るオーストリア伝統料理のグーラッシュを大豆ミートで作ってみました。

# 豆腐バーグ

## 材料

- ・厚揚げ 380g程度
- ・玉ねぎ 約100g→みじん切り
- ・ニンジン 約40g →みじん切り
- ・椎茸 1枚分→みじん切り
- ・食養きんぴら 約100g
- ・地粉 適量
- ・油
- ・大葉 5枚
- ・大根おろし

## 調理手順

1. 厚揚げの外皮を剥がし、外側はみじん切りにする。
2. 厚揚げの豆腐部分はフードプロセッサー等で滑らかにする。手でも潰せます。
3. 玉ねぎ→椎茸→ニンジンの順番で炒め冷ましておく。
4. みじん切りした厚揚げの外皮を炒める。
5. 2に3、4ときんぴらを合わせて、よく混ぜる。
6. 味をみて、塩・味噌で好みの味付けにする。気持ち濃い味にしておく。
7. 地粉を全体の1/4程度加えて、よく混ぜ、5等分に分けて、成形する。
8. フライパンに少し多めに油をひいて両面3分ずつ焼いて焼き目をつける。
9. 焼き目がついたら中まで火が通るように蓋をして弱火で、15～20分焼く
10. お皿に出来上がった豆腐ハンバーグと大葉と大根おろしと添えて完成

## コメント

味が濃くて食べ進まない食養きんぴらを消費する為に生まれたメニュー。これであれば、旦那にも好評で、これならきんぴらを食べてもらえます。見た目は普通のハンバーグ。厚揚げだと豆腐の水切りも不要で、且つ、地粉で硬さ調整が出来るのも作りやすさのポイントです。