

おふわについて



おふわは因島の郷土料理です。

大浜では昔からよく食べられていたそうです。

沸騰した出汁の中に溶きほぐした卵を入れ、「ふわ」としたお汁になるためこの名前が付けました。

具材は「卵・豆腐・油揚げ・玉ねぎ・えのきだけ・ねぎ」を使い、だしは「昆布・かつお節」でとります。

よく沸騰させていないお汁の中に卵を入れると濁ったお汁になってしまいうまくいきません。しっかり沸騰しだし汁の中にそ〜と入れる事がポイントです！！



おふわ(4人分)

材料

- | | | | |
|--------|------|----------|-----------------|
| ● 豆腐 | 120g | ● だし昆布 | 4～5cm |
| ● 油揚げ | 20g | ● 花かつお | 8g |
| ● 玉ねぎ | 120g | ● 淡口しょうゆ | 22g |
| ● エノキ茸 | 20g | ● 片栗粉 | 4g(使用時に同量の水で溶く) |
| ● 卵 | 1～2個 | ● 酒 | 4g |
| ● ねぎ | 20g | ● 水 | 2カップ(出汁用) |

作り方



- ①だし昆布と花かつおで出汁をとる。
- ②豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをして細切り、玉ねぎはスライス、えのきは3cm長さねぎは小口切りにしておく。
- ③沸かした出汁にえのき茸・玉ねぎ・油揚げ・豆腐を入れる。
- ④火日が通ったら淡口しょうゆ・酒を入れ片栗粉を同量の水で溶き、少しずつ入れながらしっかり混ぜる。
- ⑤卵を溶いて、湧いているところへ少しずつ回し入れる。(鍋の中を混ぜない)
卵を入れ終わったら、ゆっくりふわっと混ぜる。
- ⑥ねぎを入れ、そっとかき混ぜたら出来上がり。