

佳品、妙品、絶品から奇品まで全100品!

どうふちくわの基本は「どうふ」つまり、あらゆる料理に優れた“食材”である。と、総研、そして鳥取市民が作る（（）もある）味を徹底的にまとめてみた。その数100品！の「新百珍」。どうふちくわのある食卓は楽しい！ぜひお試しあれ

尋常品

22品 家庭料理でもあるが、その中にも発見が見える品。

一 出汁巻きとうふちくわ
出汁巻き玉子を包む。仕上げはまん丸

二 鳥賀の子ととうふちくわの茹で
生姜醤油でいたぐ

三 純白の夏
白鳥刺身との盛り合わせ・生姜醤油で

四 淡雪のお吸い物
ふわふわとした香り豊かな吸い物

五 とうふちくわのお造り
生湯葉を(けながら山葵醤油で)

六 とうふちくわ軍艦「島賀焼」
海苔を巻き締めにして醤油のせ

七 とうふちくわ軍艦「明太子」
とうふちくわ軍艦「いくら」 同じくら

八 とうふちくわの煮込み
因幡とうふちくわの煮込み

九 とうふちくわの煮込み
鍋の煮えでサツメニ煮付ける

十 スキリあり
短冊切り紫蘇出汁醤油・胡麻油和え

十一 とうふちくわの煮込み
ぶりおろし出汁と合わせ、飯にかける

十二 ちくわカレー
あご竹輪出汁のカレーの具材！」

十三 鳥賀いたため
鳥賀と醤油・牡蠣ソース・酒で炒める

十四 とうふアツアツキムちくわ
焼きとうふちくわとキムチ炒め

十五 とうふちくわココロココ
ワサビ醤油を入れ穴ごはんをふさぎ焼く

十六 費後流とうふちくわ
温めて縦細に切り醤油出汁とともに

十七 ブリと炒め
ズリと炒める。味は豆板醤と醤油

十八 鳥取焼きそば
ひと口サイズに切り、ソース味での焼きそば

十九 品目(しょくじゆ)炒め
人参と白葱と炒める昌子さんの手料理

二十 涼どうふちくわ
トコトコ天とのサラダ・辛子風味で

二十一 手挽きうどん(温)
温めて縦細に切り醤油出汁とともに

二十二 手挽きうどん(冷やし)
右記の冷やし

二十三 豆腐竹輪常夜鍋
豚肉とホン酢

二十四 湯どうふちくわ
すましとうふちくわ

二十五 とうふちくわ
すまし汁に入れてスッキリと

二十六 とうふちくわのパッチャヨ
よく冷やしていくだけ

二十七 マーボーとうふちくわ
マーボーに入れる煮崩れなし！

二十八 とうふちくわ飯
あご竹輪と炊込みと旨い

二十九 とうふちくわの酢の物
胡瓜とともに

三十 とうふちくわの天麩羅(竹)
扇形に切り梅胡粉を巻き揚げる

三十一 とうふちくわの天麩羅(梅)
扇形に切り梅胡粉を巻いて揚げる

三十二 揚げだしとうふちくわ
老舗蒸しとうふちくわの素揚げ

三十三 マヨサラとうふ
ナムルの素を乗せてモヤシと和え

三十四 とうふちくわの天麩羅(梅)
扇形に切り寿司海苔を巻き揚げる

三十五 白和え
すりおろし、ダンと合わせ、青物野菜と和える

三十六 とうふハンジン
ナムルの素を乗せてモヤシと和え

三十七 とうふちくわの胡麻炒め
とろけるチーズと合わせて

三十九 つまみ棒
棒状に切りケチャップ+醤油のドレッシングで

四十 カレーとうふちくわ飯
マーボーとうふちくわパン

四十一 梨天揚げ
新参カレーとうふちくわの磯辺揚げ

四十二 阪急揚げ
老舗蒸しとうふちくわの素揚げ

四十三 とうふちくわ握り寿司
握り寿司

四十四 とうふちくわの蒸し寿司
蒸しとうふちくわに塩茹毛老を射込む

四十五 エビ射込
棒状に切りスモークサーモンを巻く

四十六 カレー射込
蒸しとうふちくわに塩茹毛老を射込む

四十七 焼き射込
焼きとうふちくわに花丸胡瓜(モロキユウ)を射込む

四十八 ひじき射込
蒸しとうふちくわに味付けしたひじきを射込む

四十九 とうふちくわの子まぶり
餃子の子とえび刺身醤油で。冬限定

五十 シチリアンとうふちくわ
ネギと蒸しを交互に串刺し、タレは醤油

五十一 中口和え
トコトコテンとモロキユウを2切れづつ。食べ比べ

五十三 夜寝茶
鳥取県東部の6社のとうふちくわを2切れづつ。食べ比べ

五十四 とうふギンチクくわ
とうふちくわとキムチの和え物

五十五 とうふちくわかめ
とうふちくわとワカメの酢の物

五十六 逆ステーキ
牛肉を細長く切り穴に詰め焼く。ポン酢で

五十七 とうふちくわ鮑
コチュジャン煮込み

五十八 明日に架ける橋
アーチ型にちくわを切り鑑賞後食す

五十九 因幡ええ方巻き
一本に貝を詰めて海苔巻き、好きな方向を見てかぶりつく

六十 それ・コーラ
厚さ1センチ程度に切り季節に

六十一 チョコうとうふちくわ
とうふちくわを乗せる

六十二 チョコうとうふちくわ
とうふちくわをパンケーキとともに焼ки、生クリーミムのせ

六十三 とうふちくわクリーム
とうふちくわをパンケーキとともに焼ки、生クリーミムのせ

六十四 パフェ・ド・T.C
とうふちくわをのせたマリエアイスで覆い果実をトッピング

六十五 民主党ふちくわ2009
味は「口」を変わる。ま、お好きなように

六十六 民主党ふちくわ2009
生活第一、こどもと家にあるもので考えよう

六十七 ヒーロー炒め
もやしと炒める。食する同窓会をしてくなるヒロさん推薦の品

六十八 クリエミとうふ
イカ醤油+オーバルのドレッシングで

六十九 T.Cスベシャル
とうふちくわを入れたパフェ。チョコ入り

七十 T.Cメガテラスベシャル
T.Cメガテラスベシャル

七十一 とうふれいくハブエ
素揚げでチップスに、本の焼きとうふちくわ追加バージョン

七十二 一本木振り
とうふちくわをシャリヤに、各種振り寿司に挑戦

七十三 ぶりとうふ大根
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

七十四 鴨ねぎとうふ
鴨ねぎは中華麵類

七十五 充(あて)とうふ
いか醤油とともにチビチビと

七十六 いかとうふ
とうふちくわは後から入れるべし

七十七 鶴巣とうふ
鶴巣をつめたちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

七十八 鳴ねぎとうふ
セロファンで包んでから入る

七十九 ぶりとうふ
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

八十 いかとうふ
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

八十一 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十二 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十三 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十四 とち蒲焼
蒲焼風に焼き、香ばしさ溢れる

八十五 木ノ芽香りのとうち串焼
木ノ芽香りのとうち串焼

八十六 とうふちくわ
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十七 一本でスキヤキ
すき焼きの野菜を穴に入れ、牛丼で巻き焼く

八十八 ワタマヨ
ワタマヨで炒め、仕上げにカレー粉を振る

八十九 焼蒲
短冊に切り弱火で炒め、蒲焼の如きの食感を楽しむ

九十 パターマ
パターで炒め、仕上げにカレー粉を振る

九十一 松竹
松竹ととうふちくわ

九十二 カレー舞妓
薄切りマツタケ風味汁の素の中に浮かべる。いける！

九十三 チーズインとうふちくわ
カレーうどんととうふちくわ

九十四 ポテト
棒状に切り、カラリとあげる。マヨネーズで

九十五 大豆家(おおまけ)の一族
ちくわに切れ込みを入れ胡瓜チーズを挟み込む。

九十六 あつとろシューまい
ひと口大に切り、穴に蟹をつめ餃子の皮で包み素揚げ

九十七 チップとうふちくわ
とうふちくわを超薄切りしカリッと揚げる

九十八 はやしとうふ
はやしとうふ

九十九 わびすけ
鳥取県葉でちきるの(意味)そのままいたく

ミートマット
チーズしと(テスバラ)
ミートマットとともにオープン焼き

一百 できたて
一度は食べたかったアツアツ。星朝、6社に行くべし

ひときわ変わったもので、ひとさわをついた品

五十七 とうふちくわ鮑
コチュジャン煮込み

五十八 明日に架ける橋
アーチ型にちくわを切り鑑賞後食す

五十九 因幡ええ方巻き
一本に貝を詰めて海苔巻き、好きな方向を見てかぶりつく

六十 それ・コーラ
厚さ1センチ程度に切り季節に

六十一 チョコうとうふちくわ
とうふちくわを乗せる

六十二 チョコうとうふちくわ
とうふちくわをパンケーキとともに焼ки、生クリーミムのせ

六十三 とうふちくわクリーム
とうふちくわをパンケーキとともに焼ки、生クリーミムのせ

六十四 パフェ・ド・T.C
とうふちくわを入れたパフェ。チョコ入り

六十五 民主党ふちくわ2009
味は「口」を変わる。ま、お好きなように

六十六 民主党ふちくわ2009
生活第一、こどもと家にあるもので考えよう

六十七 ヒーロー炒め
もやしと炒める。食する同窓会をしてくなるヒロさん推薦の品

六十八 クリエミとうふ
イカ醤油+オーバルのドレッシングで

六十九 T.Cスベシャル
とうふちくわを入れたパフェ。チョコ入り

七十 T.Cメガテラスベシャル
T.Cメガテラスベシャル

七十一 とうふれいくハブエ
素揚げでチップスに、本の焼きとうふちくわ追加バージョン

七十二 一本木振り
とうふちくわをシャリヤに、各種振り寿司に挑戦

七十三 ぶりとうふ大根
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

七十四 鴨ねぎとうふ
鴨ねぎは中華麵類

七十五 充(あて)とうふ
いか醤油とともにチビチビと

七十六 いかとうふ
とうふちくわは後から入れるべし

七十七 鶴巣とうふ
鶴巣をつめたちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

七十八 鳴ねぎとうふ
セロファンで包んでから入る

七十九 ぶりとうふ
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

八十 いかとうふ
とうふちくわを「茹で鳥賀」の中に入れる

八十一 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十二 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十三 カレーうどん
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十四 とち蒲焼
蒲焼風に切片、片の端に4~5本切れを入れ開きも揚げる

八十五 大豆家(おおまけ)の一族
ちくわに切れ込みを入れ、牛丼で巻き焼く。

八十六 とうふちくわ
とうふちくわの天麩羅(天麩羅)

八十七 一本でスキヤキ
すき焼きの野菜を穴に入れ、牛丼で巻き焼く

八十八 ワタマヨ
ワタマヨで炒め、仕上げにカレー粉を振る

八十九 焼蒲
短冊に切り弱火で炒め、蒲焼の如きの食感を楽しむ

九十 パターマ
パターで炒め、仕上げにカレー粉を振る

九十一 松竹
松竹ととうふちくわ

九十二 カレー舞妓
薄切りマツタケ風味汁の素の中に浮かべる。いける！

九十三 チーズインとうふちくわ
カレーうどんととうふちくわ

九十四 ポテト
棒状に切り、カラリとあげる。マヨネーズで

九十五 大豆家(おおまけ)の一族
ちくわに切れ込みを入れ胡瓜チーズを挟み込む。

九十六 あつとろシューまい
ひと口大に切り、穴に蟹をつめ餃子の皮で包み素揚げ

九十七 チップとうふちくわ
とうふちくわを超薄切りしカリッと揚げる

九十八 はやしとうふ
はやしとうふ

九十九 わびすけ
鳥取県葉でちきるの(意味)そのままいたく

ミートマット
チーズしと(テスバラ)
ミートマットとともにオープン焼き

一百 できたて
一度は食べたかったアツアツ。星朝、6社に行くべし

ひときわ変わったもので、ひとさわをついた品

佳品 17品 一般に知られている基本的なもの。

見た目も美しい。名称もよろし。

大ヒットの予感♪ 絶賛発売中

「とうふとちくわのラブゲーム」

練りすぎたのは

ちくわのせいよ

どうふのお前が

満てるからな♪

トーチクレコード

通品 1品 一度は食べたかったアツアツ。星朝、6社に行くべし

ひたすらとうふとちくわの一族

持ち味を知りえる品。

ひたすらとうふとちくわの一族

一度は食べたかったアツアツ。星朝、6社に行くべし

ちくわのせいよ

どうふのお前が

満てるからな♪

トーチクレコード

妙品 23品 伝統も感じる逸品も揃う。

ひたすらとうふとちくわの一族

一度は食べたかったアツアツ。

ちくわのせいよ

どうふのお前が

満てるからな♪

トーチクレコード

奇品 16品 ひとさわをついた品

ひたすらとうふとちくわの一族

一度は食べたかったアツアツ。

ちくわのせいよ

どうふのお前が

満てるからな♪

トーチクレコード