

アスパラの白和え

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ アスパラガス 3～5本
- ★ 豆腐 1/2丁

○ 調味料 ○

- ★ 練り胡麻 大さじ3～4
- ★ 醤油 適量
- ★ 味の母 (発酵調味料) 適量
- ★ 味噌 大さじ半分
(オードリー御用達：天塩麦味噌)

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

「味の母」は、塩が入っているので、普通のみりんよりも味がしみます！



○ 下ごしらえ ○

- ・ 豆腐の水きりをしておく。
豆腐をペーパータオルで包んでお皿に乗せ、その上にさらに3枚くらいお皿を乗せて重しにして、30分～1時間程度冷蔵庫に入れておく。
- ・ アスパラガスを塩茹でするお湯を沸かしておく。
鍋に、水と、塩 少々を 入れ、火にかける。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

和え衣がしっかりしているほうが好きな場合は、
木綿豆腐を使い、よく水切りをしておきましょう。



<つくり方>

① アスパラガスは、洗って、根元を落とす。

根元を落とす際、根（端）から 数センチずつ ズラしながら 包丁の刃を アスパラに当てていくと、すっと 包丁が入る箇所があります。そこまで 切り落としましょう。

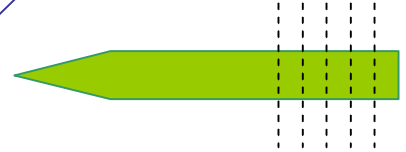
その、『包丁が すっと入る箇所』の 見極め方は・・・

- ・ なんの抵抗もなく、スっと 包丁が 入る部分
- ・ 音で判断するとしたら、「ジョリッ」ではなく「スッ」という感じでしょうか。

みなさんが考えているよりも、かなり上（穂先に近い方）になるかもしれません。

場合によっては、長さが 半分近くになってしまうこともあります。そこまで切らなくても もちろん 食べられますが、思いきってそこまで落とすと、歯ざわりよく、美味しく 食べられますよ。

オードリー・ママからの
直伝ポイント！



根元から、少しずつ ズラしながら、切るともなしに 刃をあてていきます。
力を入れなくても すっと 包丁が入っていく部分が 『最適カットポイント』です！

② さらに、根元だけ、皮むきで 皮をむく。 茹でやすいように、半分（5～6センチ程度）に 切る。

③ 沸騰した湯に アスパラガスを入れて、茹でる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

茹で具合を均一にするため、時間差をつけて 湯に入れます。
まずは 根元の部分から 先に入れ、10 秒くらい経ってから
穂先の部分も 入れましょう。



④ 再沸騰したら 火を弱め、歯ごたえがある程度に 茹で上げる。

⑤ ざるにあげ、ざるに立てかけて 粗熱をとる。



← これは インゲン ですが・・・
こんなふうに ざるに 立てかけると、
重なることなく 冷ますことができます。

⑥ 和え衣をつくる。

水切りした豆腐を ほぐして ボールに入れる。

練り胡麻を、瓶の中で よく練り直してから、加える。

醤油、味の母 を それぞれ ひとまわし程度 入れ、スプーンで 混ぜる。

⑦ 味噌を加えて、さらに 混ぜる。

味をみて、適宜 醤油を足して調整しながら、よく混ぜる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

衣に しっかりめに 味がついていた方が、味が ボケません。
醤油を入れすぎると 衣が ゆるくなるので、
味を しっかり つけたいときは 味噌を使うとよいでしょう。



ここで bamix の出番です☆

材料が ちょっと なじむ程度に スプーンで混ぜたら、すぐに bamix にかけてしまってOKです。

bamixで 円を描くように、なめらかになるまで 混ぜましょう。

かなりなめらかになるまで混ぜると、クリーミー&洋風っぽい仕上がりになります。

bamix を 使わなくても…★

スプーンで混ぜて、豆腐の食感が残っている程度の 混ぜ具合にしても、
また雰囲気の違った美味しさとなります。

木綿豆腐が 硬くて 混ぜりにくい場合には、
絹ごし豆腐を使うと、スプーンでも 混ぜやすく、なめらかに 仕上がります。

bamix を使わない方が、クリーミーにならないので あっさりめの仕上がりとなるかもしれませんが、
味や舌触りのお好みで、使い分けてくださいね。

⑧ アスパラガスが 冷めたら、2～3センチの長さに切り、
衣に加えて、和える。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

細切りにして 塩もみをしたにんじんを加えると 彩りが よくなりますよ！



教えて オードリ先生 ♪ ～ 白和え編 ～

余った白和えの衣は、どうしたらいいですか？

お答えします



和え衣以外にも、いろいろ活用できますよ。

- スプレッドとして、パンにつけて。
- 野菜スティック用のディップとして
- プチトマトの上に のせて … など、いかがでしょう？

もしたくさん残っているならば、別の野菜をつかった白和えにしても♪
いくつか ご紹介します。

～ 白和えの別バージョン～

★ 火を通さなくて済む野菜編 ★

にんじん、きゅうり、セロリ、水菜など。

水菜… 食べやすい大きさに切って、そのまま 和える。

にんじん… 干切りにして 軽く塩もみをし、水気を切ってから、和える。

きゅうり、セロリ … 薄切りにして 軽く塩もみをし、水気を切ってから、和える。

ひじきを戻して入れたり、煎り胡麻をプラスしたりしても、美味しいです！

★ 火を通す野菜編★

いんげん、さやえんどう、ほうれんそう、オクラ、ブロッコリーなど。

濃いグリーンの食材に とてもよく 合います。

さつまいもや かぼちゃ も、ほくほくして 美味しいですよ。

グリーンの野菜… 塩茹でて よく水気を切ってから、和える。

さつまいも・かぼちゃ … ごく少量の水で ほくほくになるまで 茹でてから
粗熱をとり、衣になじむ程度の熱さにしてから、かる～く つぶすような感じで、
衣に よく なじませながら 混ぜる。

★ 野菜を使わない編 ★

たっぷりのひじきと 煎り胡麻だけでも、美味しい白和えができます☆