

# アスパラの白和え

♪ キッチン用 ♪

## <材料 & 下ごしらえ> (2人分)

### ○ 主材料 & 調味料 ○

- |               |        |      |       |
|---------------|--------|------|-------|
| ★ アスパラガス      | 3～5本   | ★ 豆腐 | 1／2丁  |
| ★ 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 |

### ○ 下ごしらえ ○

- ・ 豆腐の水きりをしておく。
- ・ アスパラガスを塩茹でするお湯を 沸かしておく。

## <つくり方>

- ① アスパラガスは、洗って、根元を落とし、さらに、根元だけ皮むきで皮をむく。 茹でやすいように、5、6センチ程度に切る。
- ② 沸騰した湯に アスパラガスを入れて、茹でる。  
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。  
茹ったら ざるにあげ、ざるに立てかけて 粗熱をとる。
- ③ 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 または bamix で 混ぜる。  
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、よく混ぜ合わせる。
- ④ 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。