

厚揚げと野菜のマリネ

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ 厚揚げ 2枚
- ★ ピーマン 3～4個
- ★ 赤ピーマン 1個
- ★ 煎りゴマ 適量 (大さじ1程度)

○ マリネ液 ○

- ★ 酢 (純米酢)
- ★ めんつゆ
- ★ 醤油
- ★ 生姜 ⇒ 皮をむいて すりおろし、絞って 汁のみを 入れる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



お酢 と めんつゆの 分量比は、1 対 1 が 基本です。
ちなみに、オードリー御用達のめんつゆは、『にんべんのつゆの素』。
既製品を上手に使って、カンタン☆美味しい 菜食美人生活を始めましょう！
今回は、口当たりが悪くなるのを防ぐため、
生姜の絞り汁だけを 使います。

オードリー・ママからの
直伝ポイント

色の赤い野菜(赤ピーマン、にんじん など) を
ほかの野菜と合わせて使う場合、赤の分量が多すぎると、
全体の彩りのバランスが悪くなるので、ほかの野菜よりも
少なめの分量に調整すると いいですよ。



<つくり方>

【下準備】 厚揚げの油抜き用のお湯を沸かしておきます。

- ① マリネ液は、バットに 上記のマリネ液用調味料をすべて入れ、混ぜ合わせる。

● ポイント ●

- 酢とめんつゆの量は、1対1程度。醤油、生姜の絞り汁は少量。
- 野菜から水分が出るので、濃いめの味にする。
- マリネ液の量は、野菜が ひたひたに 浸る程度に調整する。

- ② ピーマンのヘタ(アタマ)を落として、縦半分に切り、種を抜いて水洗いする。
薄めの細切りにして、切ったそばからマリネ液に漬けていく。
野菜をすべて入れたら、煎りゴマをかけておく。

- ③ バットの下に保冷剤を置き、冷やす。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

味がしみていく過程で 冷やし、温度を下げると、
より味がしみやすくなります。
このひと手間を 惜しまないことが、美味しさの秘訣ですよ！



- ④ 厚揚げを焼くために、あらかじめ グリルを温めておく。
鉄板に水を入れ、火をつけて、1～2分 余熱しておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

グリルを余熱しておいた方が、カラッと焼きあがります。
グリルの代わりに、テフロン加工のフライパンで、油なしで
両面を カリッと 焼き上げても OKです！



- ⑤ 厚揚げの油抜きをする。

厚揚げをザルにいれ、【下準備】で 用意しておいた 熱湯をかける。
適当なところで ひっくり返し、両面 油抜きをする。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

熱湯を 流しに流すときには、蛇口から 水を流しながら
することを おすすめします。
お水が もったいない気もするけれど、熱湯を そのまま流すと
塩ビ素材の配水管へ 悪影響を与える可能性があるんです。



- ⑥ 厚揚げを グリルで焼き、ちょっと 焦げ目がつく程度の焼き加減で
ひっくり返す。
両面が カリカリになるまで、焼く。

- ⑦ 焼きあがった厚揚げを 包丁で 横3分割して、 切ったそばから、
マリネ液に 漬けていく。

上から マリネ液を かけたり、厚揚げを ひっくり返したりして、
食べる直前まで置き、味を よく しみこませる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



マリネは 味を よく しみこませたほうが 美味しいので、
最初につくっておくと よいですよ。

前日から つくり置きが できるし、ボリュームもあるので、
お客さまのときに 大活躍する 一品です。