

白和え☆アレンジ

○ 材料 ○

- | | | | |
|---------------|---------|------|-------|
| ★ 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 |

○ 和え衣のつくり方 ○

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。

★ 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… 千切りにして 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 of 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 of 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☆