



Recipe 31日発酵レシピ

## 白和え

### Ingredients 材料 / 2 人分

木綿豆腐 1/2 丁 (約 200g)  
すり白ごま 大さじ 2

●白ねりごま 大さじ 1/2  
●甘酒 大さじ 2  
●醤油 小さじ 1

(●ごま和えの素を使う場合: 大さじ 1 + 1/2)

塩 少々

(具材)

人参 50g  
こんにゃく 60g

(A)

だし汁 100cc

甘酒 大さじ 1

醤油 小さじ 1

(めんつゆを使う場合:

水 100cc + めんつゆ 大さじ 1 + 1/2)

ほうれん草 or 春菊 60g

茹で塩 水 1 ~ 1.5ℓ に対して 小さじ 1 の塩

醤油 小さじ 1/4 (下味用)

### Directions 作り方

(具の下ごしらえ)

- ・人参は太めの千切りにしておく。
  - ・こんにゃくは厚みを 5mm くらいに切って細切りにして水から茹で沸騰してから 2 分ほど茹でておく。
- ⇒鍋に A と人参とこんにゃくを加えて煮汁がなくなるまで煮て冷ましておく。

- ・ほうれん草は塩を入れた熱湯で茎の部分 30 秒葉も入れて 30 秒茹で、水に取り色止めし、水気を絞り、長さ 3~4cm に切りそろえて、醤油をふりかけてもう一度絞る。

(和え衣)

- ① 豆腐を 4 等分に切り、ペーパーで包み、耐熱容器にのせて電子レンジで加熱し、(600w3 分) 冷ましておく。
  - ② すり鉢でゴマをよくすり、豆腐も加えてなめらかになるまですり、具を加えて和える。
- ※すり鉢がなければ、すりごまと豆腐はゴムベラやフードプロセッサーなどでなめらかにしてから和える。
- ※とうもろこし、柿と春菊、イチゴ、マスカット、アボカドなど、旬の食材で作ってみてください。

Kitchen Studio

tabemonosashi