



## つくりかた

1, ほうれん草は塩茹でし、冷水に取り、水気を絞り2cm幅に切る。



2, 豆腐は重しをして水を切る。



3, すり鉢に豆腐を入れてすり、砂糖、塩、胡麻を加えて、さらによくする。



4, ③に①のほうれん草を和えて、薄口醤油で味を整える。

15

## 白和え

### 材料

ほうれん草・・・1束  
豆腐・・・・・・・・100g  
砂糖・・・小さじ2強  
塩・・・・・・・・少々  
すりごま・・・・少々  
薄口醤油・・・小さじ1

もともと白和えとは、豆腐・白ごまの和え衣で野菜などを和えた料理のことを言います。ほうれん草だけでなく、人参やこんにゃくを入れても美味しいですね。アラメも白和えにしてもおいしい食材のひとつです。

普通、白和えの和え衣にする豆腐は一度茹でますが、新しい豆腐はそのまま使うそうです。なめらかさが全く違います！

### アラメの白和え

アラメも白和えにしてもおいしいです！

#### 〔材料〕

アラメ（乾）・・・10g	豆腐・・・・・・・・400g
人参・・・・・・・・30g	胡麻・・・・・・・・5g
だし汁・・・・・・・・少々	砂糖・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・少々	醤油・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・少々	