



15

白和え

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。

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

普通、白和えの和え衣にする豆腐は一度茹ですが、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！

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 2 cm 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。

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 ······ 5 g
だし汁 ····· 少々	砂糖 ······ 大さじ 2
砂糖 ····· 少々	醤油 ······ 少々
醤油 ····· 少々	