



ひすい豆腐

『あなたに贈る食の玉手箱』出版記念特別編として
 同著「こころとからだに効くレシピ」より「ひすい豆腐」を紹介します。



澤幸子先生

食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第12回

④ ひすい豆腐が固まったらひっくり返して出し、切り分けて器に盛り、つゆと枝豆、あろした山わさびをあしらいます。

③ つゆは、小鍋に水と調味料、かつお節を入れて火にかけ、1〜2分沸騰させてから目の細かごアミに漉いたのらし布巾でこして冷まします。



② 鍋に分量の水と粉寒天を入れて、5分ほどおいてから火にかけ、沸騰させて完全に寒天を煮溶かします。寒天液の方に枝豆のペーストを加えてよく混ぜ、濡らした型に流し入れ、冷やし固めます。



① 枝豆と長いもを水、塩、酒と一緒にミキサーに入れて滑らかなペーストにします。

◀ Cooking recipe ◎材料(4人分)

- 枝豆 100g
 - 長いも 100g
 - 水 カップ1/2杯
 - 塩 小さじ1/2杯
 - 酒 大さじ1杯
 - 粉寒天 2g
 - 水 カップ1杯
- つゆ
- 水 カップ1/2杯
 - しょうゆ 大さじ1杯
 - みりん 大さじ1杯
 - かつお節 ひとつまみ
 - 枝豆 適量
 - 山わさび 適量

『あなたに贈る食の玉手箱』には、他にも旬の食材を使用したこころとからだに効くレシピがたくさん紹介されています。



にんじんのきんぴら



トマトのはちみつソース



さんまのまんま



揚げたし



アスパラのスタミナソース



かぼちゃのおふくろ煮



五目豆



いもちのかず汁と
ごまダレ・くるみダレ・しょうゆダレ