

菜豆腐のポン酢添



菜豆腐は、椎葉地方特有の料理で、クワ祓いの行事で作られたものが、現在でも食べ継がれています。豆腐に入っている花や青菜の彩りが美しい一品です。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 80kcal
食塩相当量 1.6g

へらしお後

マイナス 0.9g
(1人分)
エネルギー 129kcal
食塩相当量 0.7g



材料 (2人分)

へらしお前

菜豆腐 200g
しょうゆ 小さじ4

へらしお後

菜豆腐 200g
オリーブオイル 小さじ2
大根 80g
しょうゆ 小さじ2
ゆず果汁 小さじ2
大葉 2枚

作り方

- ① 大根をすりおろす。すりおろした大根と調味料を混ぜ合わせる。
- ② 菜豆腐を一口大の大きさ(2cm角)に切り、オリーブオイルを引いたフライパンで焼く。
- ③ 最後に菜豆腐に①をかけ刻んだ大葉をのせて完成。

豆腐から
作りたい方は
こちら！

菜豆腐の作り方

◆材料 (10丁分)

・大豆(乾) 5kg
・にがり(粉) 100~150g
・香の強い野菜(ゆがいたもの) 900g~1kg
(平家カブ、人参、菜の花等、季節に応じて)

◆作り方

- ① 大豆は水に戻し、すりつぶし火にかけ沸騰させ、豆乳を作る。
- ② 野菜はぬるま湯でていねいに洗い、冷ました湯(70~80℃)にさっとおし細かく切る。
- ③ 豆乳ににがりを合わせ、野菜を入れ豆腐型に流し込む。

へらしおポイント

野菜や季節の花で彩られる固くて、大きくて、素朴な味わいの菜豆腐。しょうゆやみそを付けて食べることが一般的ですが、柚子果汁を使用することで塩分を控えつつさっぱりと食べることができます。

