

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!



「ミョウガとキュウリのかけ奴」

ココガ
プロのワザ

「豆腐の水切り」

豆腐は、布巾かキッチンペーパーに包んで、まな板などの上に置き、お皿やバットの重石を乗せ30分～1時間ほど水切りをする。こうすることで、冷奴が水っぽくならず具の味が生き、大豆の風味も増します。

- ＜作り方＞
- ① 木綿豆腐はしっかりと水切りをし（上記参照）、食べやすい大きさに切ってお皿に並べる。
 - ② ミョウガはきれいに洗って千切りに、キュウリの浅漬けは大きめに切ってからビニール袋に入れて、すりこ木などで叩いて小さくする。
 - ③ ポウルに②のミョウガとキュウリ、オリーブオイル、しょう油とみりんを入れてよく混ぜて、①の豆腐にかける。食べる時はよく混ぜて！
- ※キュウリの浅漬けは、しっかりと漬かったものがよい（市販品でもOK）。

＜材料＞

木綿豆腐・・・1丁
ミョウガ・・・2個
キュウリの浅漬け・・・1本
オリーブオイル、しょう油、みりん
・・・各大さじ1

シェフのアドバイス

今、注目の食べ方、豆腐十オリーブオイルをしょう油とみりんで和風に。キュウリの食感もいいですよ。ミョウガが苦手な方は、大葉に変えたり、ゴマをふったりとアレンジしてみてください！また、冷奴には絹ごしよりも木綿豆腐がおすすです。



「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間：
おひるごはん／11時～15時（LO14時）、よるごはん／
17時～22時（LO21時）、月曜定休

【彩からのお知らせ】おいしい地物の野菜が出回ってきました。おばんざいバイキングにもたくさん使っていますので、ぜひ、食べにきてください。お待ちしております。