

「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!



「カボチャと豆腐のゴマサラダ」

ココガ
プロのワザ

「材料の水切り」

カボチャと豆腐は、火を通した後しっかりと冷まして水分を切ります。水分が残っていると味が薄くなり、口当たりも水っぽくなります。

〈材料〉

カボチャ……1/8個
木綿豆腐……1/2丁
ゴマドレッシング(市販品)
……大さじ2~3
水菜・ニンジンなど……適量

シェフのアドバイス

超簡単な和え物です。水分を切ることで、素材の味が生きたやさしい味に仕上がります。ゴマドレッシングの代わりに、西京味噌などの甘めのお味噌で和えてもおいしいですよ。



〈作り方〉

- ①カボチャは皮面をきれいに洗い、皮つきのまま 적당한 大きさに切る。耐熱容器に入れてふわりとラップをかけ、竹串がすつと通るくらいにレンジで加熱(600Wで3~4分)し、そのまま冷ます。
- ②鍋に湯を沸かし、4等分した豆腐を入れて中火で3~5分ほどゆでて、ザルにあげてそのまましっかりと冷ます。
- ③①のカボチャと②の豆腐をボウルなどに入れ、手で軽くつぶしながら混ぜ込み、ゴマドレッシングで味をつけて、器に盛って野菜を飾る。

「季節の台所・彩」

北見市光葉町26 ☎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※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】実りの秋です。おばんざいバイキングには、旬のジャガイモ、カボチャ、ニンジン、玉ねぎなどを使ったメニューが揃っていますので、ぜひ、ご賞味ください。10/8(土)11時から野菜即売会を開催。