

(簡単レシピ)

豆腐のすりながし



材料 (4人分)

絹ごし豆腐……………1丁
だし汁 200mL { 水……………1200mL
 { 昆布……………10cm
 { かつお節………20g
生クリーム……………50mL
塩……………少々
ブラックペッパー………少々
オリーブオイル……………適量
枝豆……………12粒

①

鍋に水、あらかじめ拭いておいた昆布を入れて中火にかける。



②

煮立ってきたらかつお節を加え、鍋の底の昆布をかつお節の上に蓋状にのせる。弱火で2分ほど煮た後、火を止め、しばらく置く。



POINT !

昆布をかつお節の上のせることで、かつお節が浮いてくるのを防ぎます。

③

ボウルにザルを乗せ、キッチンペーパーでこして、だし汁の完成。



POINT !

キッチンペーパーで包んだかつお節を絞ると、雑味が入ってしまいます。絞らずにこみましょう。

④

崩した豆腐、粗熱を取っただし汁、生クリーム、塩をミキサーにかける。



⑤

器に盛り、オリーブオイル、ブラックペッパーを回しかけ、枝豆をトッピングして完成。

ちょっとアレンジ

残った昆布やかつお節は、佃煮などにアレンジできますよ。だし汁は冷凍保存可能で、他のお料理にもお使いいただけます。もちろん市販のだし汁で代用いただいても構いません。豆腐やだし汁の量を加減して、お好みの濃度で試してみてくださいね。