

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ56 ～“涼しい”食で梅雨をさわやかに過ごす～

## 揚げた豆腐のピリ辛サラダ



### 材料

(4人分)

木綿豆腐 . . . . . 1丁  
 きゅうり . . . . . 1本  
 ミニトマト . . . . . 8個  
 パイナップル輪切り . . . . . 2枚

小麦粉(衣用) . . . . . 適量

<ゴマペースト>

芝麻醬(チーマージャン)なければ練りゴマ

. . . . . 大さじ1  
 砂糖 . . . . . 大さじ1  
 しょうゆ . . . . . 大さじ3  
 豆板醬 . . . . . 小さじ1/2~1  
 ごま油 . . . . . 小さじ1



### 作り方

1 木綿豆腐は、斜めに置いたまな板にのせ、適当な重石をして水気をよく切っておく。



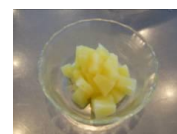
2 1の豆腐を1.5センチ角のサイコロに切り、ペーパータオルに広げて水気を拭き取る。



3 水気を拭き取った豆腐に小麦粉をまぶして、余分な小麦粉を落としてから、200度に熱した油で表面がキツネ色になるまで揚げる。



4 きゅうりを塩で板摺りした後すりこ木で軽く叩き、洗って水気を切ったら、乱切り、または手でちぎる。  
 ミニトマトはヘタをとって横に2等分する。  
 パイナップルは8~12等分する。



5 ボウルの中に、ゴマペーストドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ合わせたら、冷ました豆腐と5を入れ混ぜ合わせる。



# そぼろ豆腐汁

## 材料

(4人分)

だし(昆布と鰹でとったもの) . . . 800cc  
木綿豆腐 . . . . . 1丁(400g程度)  
卵 . . . . . 2個  
小松菜 . . . . . 1/2把  
薄口しょうゆ . . . 大さじ2弱  
みりん . . . . . 大さじ1  
ごま油 . . . . . 大さじ1



## 作り方

1 昆布とかつお節でだしを取っておく。



2 豆腐は重石をして水気を切っておく。

**Point !** しょうすなそぼろを作るために、豆腐の水をしっかりと切っておきましょう！



3 小松菜は1cmに切る。



4 豆腐をボウルに入れ、手でつぶすよう砕き、溶いた卵を回しかけてよく混ぜる。



5 鍋にごま油を熱して4を入れ、木じゃくしでしっかり炒める。



6 ポロポロっとしてきたら、1のだしを入れ、ひと煮立ちさせる。



7 みりんと薄口しょうゆで味を付け、小松菜を加えて味見をする。