

野菜

茹でる

和食

ほうれん草の白和え

豆腐のなめらかな舌ざわりと
ごまの風味を味わう。

エネルギー(1人分):93kcal/たんぱく質:5.2g/脂質:5.3g/炭水化物:7.1g/塩分:1.1g

材料(4人分)

ほうれん草 1束
塩 適量
食用菊 1個
(A つけだし)
だし汁 100cc
薄口しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
(B 和え衣)
木綿豆腐 1/2丁
白ごま 大さじ3
砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4

1. Aのつけだしを合わせ、煮立ったら冷やしておきます。
2. ほうれん草の根を少し切り落とし、十文字の切り込みを入れてヒーター火力5(強めの中火)で塩茹でにし、冷水にとって巻きすで絞り、4~5cmの長さに切って1.のつけだしに浸しておきます。
3. すり鉢に白ごまを入れてすり、水切りした木綿豆腐を入れてすり混ぜ、だし汁、薄口しょうゆ、砂糖を加え白和えの衣を作ります。
4. 汁気を絞った2.と3.をBの衣で和えて器に盛りつけ、食用菊の花びらを散らせて出来上がりです。

Q1 ほうれん草の色が悪く、歯ごたえもありません。

A ほうれん草の茹で過ぎが原因でしょう。たっぷりのお湯で手早く茹でてすぐに冷水にとりましょう。IHクッキングヒーターのハイパワーなら、たっぷりの水もすぐに沸きます。また周囲が熱くならないので、冷水を横においたまま調理出来るのでとっても便利。



Q2 ほうれん草の茎が固く、葉が柔らかくなってしまいます。

A ほうれん草は茎の方が茹でるのに時間がかかります。葉を持って、茎の方から茹でていくようにしましょう。IHクッキングヒーターは周囲が熱くならないので、ほうれん草の茎が少し柔らかくなるまで葉を持ち、そのあと手から離すとよいでしょう。