

試してみて!

滋賀の伝統食材

第19回 とろゆばと海老、アボカドの前菜風

ゆばの製法は、約1200年前に比叡山延暦寺開祖 伝教大師最澄によって日本に初めて伝えられたといわれています。「とろゆば」は大豆の栄養がギュッと凝縮され、とろっとクリーミーな味わいです。



1007 冷蔵 次回: 7月2回

比叡ゆば本舗ゆば八
とろゆば
180g

原料: 遺伝子組換えでない

スプーンですくえるくらい柔らかい生ゆばです。そのままわさび醤油でどうぞ。

(158kcal / 1パック)

賞味期間: 61日

3か月/回 一度
本体 555円
(税込 599円)

作ってみて!

とろゆばは、くせがないのでわさび醤油と合わせて和風に、オリーブオイルやハーブ塩を合わせて洋風にと、いろいろな料理に使えます。

《材料》

(約4人分)

1007 とろゆば	180g	125 アボカド	1/2個
27 ブラックタイガー	6尾	レモン汁	小さじ2
酒	大さじ2	だし醤油	大さじ1+1/2
塩	少々	イタリアンパセリ	あれば少々

《作り方》

- ① えびは殻をつけたまま背ワタを除く。片栗粉適量(分量外)をまぶして表面を流水で洗い流す。アボカドは皮をむいて1.5cm角に切り、レモン汁を振りかけて冷やしておく。とろゆばとだし醤油も冷やしておく。
- ② 小鍋に①のえびと酒、塩を入れて中火にかけ、蓋をして火を通し、そのまま置いて粗熱をとる。殻をむいてアボカドと同じ位の大きさに切り、煮汁につけたまま冷やす。
- ③ 食べる直前にとろゆばと①と②を合せて器に盛り、パセリを添えてだし醤油をかける。

