

伝えていきなさい！ 伝統食材を使って

第75回 くずし豆腐ととうもろこしのサラダ

豆腐が中国から伝来し、庶民が手軽に食べられるようになったのは江戸時代です。天明2年(1782年)に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は人気を博し、豆腐は人々に親しまれて全国津々浦々に普及しました。



組合員と一緒に開発しました

1090 冷蔵 毎週企画 豆光

にがりきぬとうふ 400g

原料: 遺伝子組換えでない

消費期限: お届け日を含め3日

本体 158円
(税込 171円)

さっぱり、たっぷり食べられるとうふのサラダ。旬の甘〜い「とうもろこし」の食感も魅力です。

材料 (2人分)

1090 にがりきぬとうふ 200g
1127 滋賀県のとうもろこし 1本
大葉(せん切) 1枚分
桜えび 5g

A 醤油 大さじ1
酢 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
260789 産直 四万十川の土しょうが(おろす) 小さじ1/2
青ねぎ(みじん切) 大さじ1

作り方

- 1 とうふは熱湯でさっとゆでて冷やし、くずして器に盛る。とうもろこしは熱湯で1~2分かためにゆでてさまし、包丁で実をそぐ。桜えびは良い香りが出るまで空炒りする。大葉はせん切りし、水に放つ。
- 2 とうふの上にとうもろこしと桜えびを散らし、混ぜ合わせたAをまわしかける。水気を切った大葉を飾る。

