

桃といちじくの 白和え

・材料 2人分・

- * 桃 1コ
- * いちじく 1コ
- * 絹し豆腐 170グラム
- * 白練りごま 大さじ2
- * さとう 小さじ1/2
- * うすくちしょうゆ 小さじ2
- * 松の実 適量

作り方

1. 豆腐は、しっかりと水切りをしておく
2. 水切りした豆腐、練りごま、うすくちしょうゆ、さとうをボウルで合わせペースト状にする
3. 桃は1/8、いちじくは1/4のくし切りにし、さらに、たよたよめ半分にカットする
4. ペースト状にした豆腐②にカットした桃といちじく③を加えて軽く混ぜ合わせて皿に盛りつけ、上から松の実をちらす。

調理のコツ 桃

桃は、皮をむいてから切るのではなく、切ってから皮をむくとうまくいきます。ひとつの方法として、まず種にあたるまど包丁を入れ、そのままぐるりと1周させ、たつに割れたヌメ方をそれぞれの手で持ち、ルービックキューブの要領でぐるりと回すと半分に割れます。この状態で皮をむき好みの大きさに切り分けます。

調理のコツ いちじく

生で食べるほかに、シヤクがシロツク煮コンポートにすることも。クセがなければほかの食材と合わせやすいです。また、油と一緒に取ると整腸作用が高まるため、天ぷらにしても美味しいです。