

秘

# わら吉 秘 虎の巻レシピ

～其二～

わらべのメニューレシピを公開!

## ～梅ゴーヤの白和え～

材料	白ごま	薄口醤油	上白糖	木綿豆腐	白和え衣	みりん	醤油	上白糖	出汁	八方出汁	梅干し	ゴーヤ	人参	こんにゃく	ひじき
	二〇g	一〇g	五cc	一丁		四十cc	三十五cc	十五g	四〇cc		二〇g	五〇g	一〇g	二枚	二十五g

### 作り方

#### 一、切る

ひじきはたっぷりの水で戻す。(灰汁抜きのため水換え必須)  
 こんにゃくは厚さを1/2にし、長さを半分、5mm程度の拍子切りに。  
 人参は千切り、ゴーヤは薄くスライスし、塩もみをする。  
 梅干しは種をとる。

#### 二、炊く

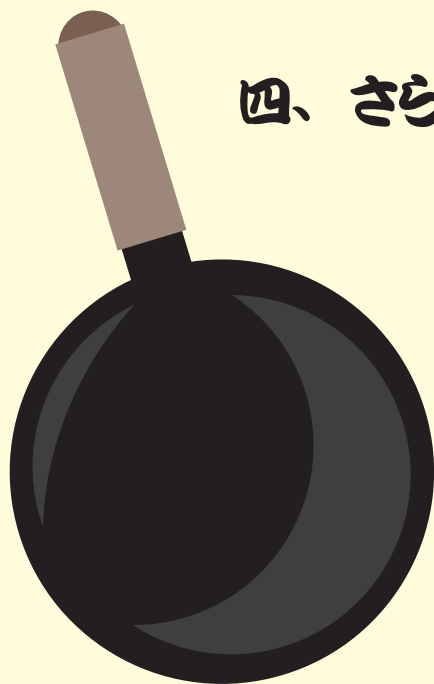
ひじき、こんにゃく、人参を八方出汁で炊いて冷ましておく。

#### 三、混ぜる

二で炊いた具の汁を切り、ゴーヤと梅干し、白和え衣と混ぜる。

#### 四、さらに混ぜる

三に白ごまを入れて混ぜる。  
 なめらかになるまで混ぜたら完成!



#### 西シェフのアドバイス

- 豆腐は紙タオルで包み、重しをのせて、しっかりと水を切りましょう。余計な水分があると、べちゃっとした仕上がりになってしまいます。
- 白ごまはすり潰すと香りがでます。ごまをすり鉢に入れ、ぶちぶちと音がしなくなってきたものを使いましょう。
- ゴーヤはわたを綺麗にとって塩もみすると苦味が少なくなりますよ!



今夜は白和えにビールかな...