

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...