

◎ 豆腐のマリネでサラダ・ブルスケッタ・アミューズ ◎

2020年5月のレシピ④

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

日持ちする基本の豆腐のマリネを作って、楽しく美味しくオシャレに使いまわしましょう！

【基本の豆腐のマリネ】

水 300ml
塩 25g
木綿豆腐300~400gのもの 一丁
エキストラヴァージンオリーブオイル 100mlくらい

作り方

ボウルに水・塩を入れ、塩を溶かす。豆腐を2cm角に切って入れ半日置く。豆腐を取り出し、キッチンペーパーに挟んでザルに置き、形が崩れない程度の重しをして1時間以上置き、水けをしっかりと切る。瓶に入れ、エキストラヴァージンオリーブオイルをかぶるまで入れ、冷蔵庫で保存。(約2週間保存可能)

【豆腐のマリネでサラダ】

豆腐のマリネ 10切れ
好みの野菜を適量
今回はトマト・グレープフルーツ・レタス・スナップエンドウの塩ゆで・ディル

ドレッシング

豆腐を漬けていたオリーブオイル 大さじ1
A米酢 小さじ1
A塩・コショウ 各適量

作り方

①ボウルにAを入れ、ホイッパーで混ぜ、混ぜながら少しずつオリーブオイルを加えていく。
②ボウルに豆腐のマリネと食べやすいサイズに切った野菜やフルーツを入れ、ドレッシングを絡める。皿に彩りよく盛り付け、ハーブを添える。

ポイント

塩味が入っているのでサラダにしたときの馴染みが良いです。水も出ないので時間が経っても美味しいですよ。



【豆腐のアミューズ】 【豆腐のマリネでブルスケッタ】

A豆腐のマリネ 6切れ
A豆腐を漬けていたオリーブオイル 小さじ2
トマト 適量
スモークサーモン 2切れ
ディル 適量
コショウ 適量
バケット 2切れ

作り方

①Aをボウルに入れフォークで粗くつぶす。トマトは種をとって5mm角に切る。スモークサーモンは食べやすいサイズに切る。
②①をグラスに入れて冷やせば冷たいアミューズに。パンにのせればブルスケッタに。ハーブを添えて仕上げるとおもてなしむきになります。

ポイント

豆腐のマリネは塩の味がしっかり入っているので洋風料理に使いやすいです。カロリーの低いチーズのような感覚でアイデア次第で様々な料理に使えますよ。保存性を高めるためには・・・しっかり水を切ること。

