

## ◎ 豆腐のマリネでサラダ♪ ◎

2024年5月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

豆腐を使ったマリネは常備菜。

中まで味を入れてるのでそのまま食べてもおつまみになりますしサラダの具材にも！作り置きしておくとお宝しますよ。

### 【豆腐のマリネ】

#### ■材料

木綿豆腐 1丁 300-350 g

A 水 300m l

A 塩 25 g

オリーブオイル 300m l

好みのハーブやニンニクスライスを入れてもよいです。

#### ■作り方

Aを容器に入れて塩が溶けるまでよく混ぜる。豆腐を2センチ角に切って入れ1時間から1晩冷蔵庫に入れておく。ザルにあけ、キッチンペーパーで水けをふき取り保存容器に入れる。豆腐が隠れるくらいのオリーブオイルにつける(写真)。冷蔵保存1週間。

にんにくやハーブを入れる場合はオリーブオイルにつけるタイミングで。



### 【豆腐のグリーンサラダ】

#### ■材料

好みの野菜 なんでも合います

今回は水菜とわさび菜 適量

アスパラガス 2本

マッシュルーム 2個

オクラ 2本

#### ■作り方

①水菜とわさび菜は食べやすいサイズに切って水にさらし水を切って皿にのせる。

②アスパラガスはガクと下の皮をむいて食べやすい長さに切る。オクラはガクを取り除き縦半分に切る。マッシュルームは半分に切る。フライパンにオリーブオイルを熱しさっと中火で焼き、塩・コショウで味を調え野菜の上にのせる。

③豆腐のマリネをオリーブオイルごとフォークで細かくつぶして野菜の上にかける。食卓であえて食べる。ワインに合わせてバルサミコ酢やレモン汁をかけてもよい。



### 【豆腐のマリネとハニーフルーツのタパス】

#### ■材料

豆腐のマリネ 5切れ

好みの柑橘フルーツ 小さいカットで5切れ

晩かんやオレンジなど

ハチミツ 小さじ1

コショウ

ローズマリー 穂先 5本

#### ■作り方

豆腐のマリネを皿に並べる。上に柑橘フルーツ・はちみつ・コショウ・ローズマリーをのせる。



### 【ポイント】

豆腐のマリネはそのままはもちろん

カッテージチーズのようにほぐしてサラダにのせたり、マリネしているオリーブオイルと一緒にフードプロセッサーにかけてクリーム状にしてパンに塗ったり野菜のdipにしてもおいしいです。

使用する豆腐によって甘味や香りが違うので好みのお豆腐とオイルの組み合わせを見つけるのも楽しいですよ。