

## ◎ アスパラガスとホタルイカの豆腐ソース

2025年3月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

豆腐にオリーブオイルやチーズを混ぜるとワインにぴったりなソースになります。

今回は漁が始まったばかりのホタルイカを合わせた春の味です。

### ■材料【2人分】

アスパラガス(細め)	5本
ホタルイカ	10個
プチトマト	2個
絹ごし豆腐	50g
A粉チーズ	小さじ1
Aエキストラバージンオリーブオイル	小さじ2
A塩	適量
ナッツ(クルミ・アーモンドなど)	3粒
茹で用の塩・下味用エキストラバージンオリーブオイル などは適量	



### 【ポイント】

使用する豆腐はなめらかで甘味があるものがよく合います。

### 【ポイント】

豆腐ソースは生野菜やハム・サーモンなどにもよく合います。  
この組み合わせでブルスケッタにしてもおいしいですよ。



1

豆腐はザルに乗せ少し重いものをのせて1時間置いて水を抜く。

フードプロセッサーかすり鉢に豆腐を入れAを加えて滑らかになるまでよく混ぜる。

2

ホタルイカは目・軟骨・口をはずす。目だけ外してもよい。

3

アスパラガスはガクと下の方の皮をはずし、熱湯に塩を加えてゆで冷水にとり水けをふき取る。プチトマトは4つに切る。ナッツは粗く砕いておく。

4

ボウルに③を入れてオリーブオイル適量と塩で軽く下味をつける。皿に入れ上から1をかける。ナッツをちらす。  
ポイント