

香茸の白和え

香茸は、その字が示すとおりとても香り豊かなキノコ。真っ黒な見た目からは想像できない芳醇な味です。



<材料 4人分>

1人前 124 kcal

香茸（塩出ししたもの） 150g

A { 濃口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ3
みりん 大さじ1

木綿豆腐 1/2丁

砂糖 小さじ1

塩 適量

<作り方>

1. 塩漬けの香茸は塩出ししておく。（塩出しの仕方は下記を参照）
2. 1の香茸は食べよい大きさに細切りにする。
鍋に香茸とAを入れ弱火にかけて煮立たせ、5分程度煮る。
3. 木綿豆腐はゆでて水切りし、ペーパータオルで水気を取っておく。
4. すり鉢に3の豆腐を入れてすりこぎですりませ
砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。

*フードプロセッサーを使ってもよい。
5. 4に2の香茸を汁気を切って加え、和える。塩で味を整える。

香茸の塩出しの仕方

塩漬けの香茸を水にさらして1時間程度おく。
鍋に香茸とかぶるくらいの水を入れ、火にかける。
沸騰したら弱火にし5分程度煮て火を止める。
水を替えて約1日（塩が抜けるまで）浸しておく。