

# 春野菜の和えない白和え



## 材料(2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1丁
- きくな …………… 100g
- セリ …………… 100g
- 蕾菜(子持ち高菜) …………… 100g
- ロマネスコ …………… 100g
- クレソン …………… 30g
- 砂糖 …………… 30g
- しょうゆ …………… 10ml
- 練りごま …………… 大さじ1
- 塩 …………… 2g
- チョコレート  
(カカオ含量が高いもの) …………… 少量
- マヨネーズ …………… 少量

A

## 作り方

- 1 木綿豆腐を半分に切り、キッチンペーパーで包み、重しを乗せて2時間ほど水分を切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、大きめに切ったロマネスコを手でほぐしながら入れ、1分30秒ゆでる。
- 3 2を氷水で冷やし、水気を切る。
- 4 きくな、セリは2のゆで湯で湯通しして、氷水で冷やす。
- 5 4の水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- 6 クレソンは水洗いする。
- 7 蕾菜は縦半分に切り、フライパンで焼く。
- 8 フードプロセッサーに1とAを入れてよく混ぜる。
- 9 器に3、5、6、7を盛り付ける。
- 10 別の器に8を乗せ、細かく削ったチョコレートを振りかける。最後にマヨネーズを添えて完成。

## 調理のポイント

- ロマネスコはカリフラワーやブロッコリーに、セリはハウレン草で代用できる。
- ロマネスコ、きくな、セリは、余熱で火が通りすぎないようにしっかりと冷やす。
- フードプロセッサーで豆腐と調味料を混ぜる時は、ツヤのあるクリーム状になるまでしっかりと混ぜる。

## ぐるっとオーベルジュなら

オーベルジュとは、地元ならではの食材を味わえる宿泊機能を備えたレストランです。県では、食を通じた地域のにぎわいづくりや地元農産物の活用を推進するため、県内のオーベルジュのPRを進めており、その魅力を紹介するHPを開設していますので、ご覧ください。

🌐 [www3.pref.nara.jp/auberger/](http://www3.pref.nara.jp/auberger/)



## レシピ考案者

### 五條 源兵衛

料理長

なか たに あき ひと

### 中谷 暁人さん

白和えの舌触りは豆腐の水分量で変わるため、しっかりと水分を切った豆腐を使います。今回のレシピは食べる直前に自分で和えていただく新感覚の白和えです。カカオ含量の高いチョコレートを使うことで、酸味と苦みが加わり、素材のおいしさが引き立つ、ワンランク上の味わいをお楽しみください。



## お店の情報



### 五條 源兵衛

築250年の風格ある商家建築の店内で、昼・夜ともに五條の野菜を中心としたコース料理をテーブル席と個室で楽しめます。お野菜に合わせて、鮎や大和牛、ならジビエなど地元の旬の食材を使ったコースもあります。

📍 五條市本町2-5-17

☎0747-23-5566

🕒 11時～14時(予約優先・2部制)

17時30分～20時30分(完全予約制)

📅 火曜

🌐 [genbei.info](http://genbei.info)