

## 7/4 (水) 塩やっことごちそう冷やっこ (オイさん)

(材料 2 人分)

A { 氷水：適量  
出し昆布：1 枚  
木綿豆腐：2 丁

<塩やっこ>

{ 小ねぎ (小口切り)：ひとつかみ  
水：100ml  
塩：10g  
オリーブオイル (サラダ油)：小さじ1  
レモン：適量

<ごちそう冷やっこ>

B { しらすぼし：適量  
長芋 (すりおろし)：適量  
梅干し：適量  
おろし生姜：適量  
長ねぎ：適量  
かつお節：適量  
いりごま：適量  
濃口醤油：適量

- ① 出し昆布は切り込みを入れておく。ボウルに A を入れて食べる直前まで浸しておく。
- ② (塩だれ) を作る。小ねぎは小口切りにする。ボウルに水と塩を入れてよく混ぜ合わせ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ、小ねぎをドッサリ加えてかき混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ <塩やっこ> を作る。器に①のキンキンに冷やした豆腐を1 個のせ、②の塩だれをかけて、輪切りにしたレモンを添える。
- ④ <ごちそう冷やっこ> を作る。長芋・生姜はすりおろし、長ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。具材は食べる直前まで冷やしておく。
- ⑤ 器に①の豆腐を1 丁のせ、B を濡れても支障のない物からのせていき、かつお節など乾き物は、食卓に並べてから散らして、仕上げに濃口醤油をたらす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。