



落の白和え



◆材料(1人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
山 落	200g	すりごま	大さじ6 (1/2カップ)
人 参	50g	砂糖	大さじ3
木綿豆腐	1丁	塩	小さじ1/3
		薄口醤油	小さじ1~
		だし醤油	少々

◆作り方

- ① 山落は根元をよく洗って1cm程度を切り落とし、たっぷりの湯に重曹(タンサン)を入れて、太いものは5分、細いものは3分程ゆでる。
- ② 山落は3cm長さに切り、太いものは縦に2~3等分に切り、人参は短冊に切って茹で、だし醤油少々かけておく。(又はみりんと薄口しょうゆ)
- ③ 豆腐はタオルに包んで30分ほどおいて水気を切り、すり鉢等でなめらかにつぶし(A)と合わせる。
- ④ ②と③を和える。

ヒロコ先生のちょっと一言

山落の香りと色がきれいな素晴らしい故郷惣菜になります。たっぷりのごまで水分をなじませ好みの味に仕上げてください。

