お客様のおもてなしに
最高の一品。

ヒスイ色の枝豆豆腐

伝統料理部門　最優秀賞　　長岡市・小林雪子さん

材料（4人分）

【A】
- 長岡枝豆　ゆでたもの 2合（むき身）
- 水　5合
- 砂糖　10g
- 塩　5g
- くず　60g

【あん】
- だしつゆ　大さじ1
- 水どき片栗粉　少々
- 水　1/3カップ

- 生姜　少々

【作り方】

①ゆでた枝豆を水5カップに入れてミキサーにかけた後、さらしの布巾でこす。（4カップ強）
②鍋にAを全て入れて、砂糖、くずをかきまぜて溶かす。
③火にかけ、始め強火、少しとろみがついたら中火の弱でこがさないようにし10～15分練る。仕上げを強火で練ると翌日でも水が出ない。
④型に流し冷し固める。
⑤（あんを作る。）
だしつゆと水を鍋に入れ火にかける。沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。好みに応じてカニ、ホタテ、カニカマ等を使用すると見た目も豪華になる。
⑥盛り付けたら生姜のせん切りをのせる。わさびでもよい。

【料理のポイント・エピソード】

- 目先の美しい枝豆豆腐です。
- 枝豆自体に甘みうまみがあるので、味付の砂糖を控えて塩分を少しきつめにすると枝豆のうまみが引立ちます。冷やしていただく一品です。
- お客様のおもてなしに加えたい、ひと手間かけた献立です。

【栄養価（1人分）】

エネルギー 161kcal／たんぱく質 7.7g／脂質 4.0g／炭水化物 24.0g／食塩相当量 1.7g