

松田麗子の  
台所から  
こんにちは



芸北の旬を味わう

## 芸北リンゴの白和え

リンゴのほどよい酸味と和え衣のやさしい甘さがよく合う、  
箸休めに喜ばれる一品です。

シャリシャリの食感が心地よく、リンゴの可愛い赤色が食卓を彩ります。



### 材料(4人分)

リンゴ	2個(500g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
白ゴマ	大さじ2

### A

砂糖	大さじ3
塩	小さじ2/3

### 下ごしらえ

リンゴは洗って6等分のくし型切り。芯をとって、4~5mm厚さのいちよう切りにして、サッと塩水にくぐらせ水気をしっかり切っておく。

軽く水を切った豆腐を、手で崩しながら熱湯に入れて浮き上がってきたらザルに上げ、冷ましておく。

Aは混ぜ合わせておく。

### 作り方

①白ゴマをすり鉢で擦り、下ごしらえしておいた豆腐を入れてさらに擦る。そこに、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。

②①にリンゴを加えてさっと和える。



お料理  
ワンポイント!

甘めの和え衣に合うリンゴを。  
時間のかかる水切りも、  
ゆでるだけで簡単です。

これからの季節ますます出荷量が増える芸北リンゴ。白和えには少し酸味のある紅玉やジョナゴールドがおすすめです。また、手で崩した豆腐を沸騰した湯でゆでることで、時間のかかる面倒な水切りの代わりになりますよ。



Reiko Mutsuda

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。著書に『松田麗子のアイデアいっぱい簡単料理』(家の光協会)、『松田麗子のテレランクッキング』(広島ホームテレビ)、『無水鍋の料理』(グラフ社刊)他多数。