

## 赤土ばれいしょの中島菜ピカタ



### 材料 (4人分)

赤土ばれいしょ……2個  
中島菜 葉先……5本  
塩、こしょう……少々  
小麦粉……適宜  
卵……1個  
バター……大さじ2  
パセリ……2本

### 作り方

- ばれいしょは皮付きのまま硬めに茹でる。茹で上がったら皮をむき、1cmの厚さに切る。塩こしょうを振っておく。
- 中島菜は塩茹でにし、水にさらしてから、水気をよく絞って細かく切っておく。
- ボールに卵と中島菜を混ぜる。
- ばれいしょに小麦粉をまぶして、3をつける。
- フライパンにバターを溶かし、4を入れて両面をこんがりと焼く。

**6** 器に盛って、パセリを飾る。

### ポイント

ばれいしょの美味しさが簡単に味わえる料理です。

4のはれいしょ  
こんがりと…



## 中島菜入りの手作り豆腐



### 材料 (4人分)

豆乳 (無調整) 1,000cc  
にがり……100cc  
中島菜粉末……大さじ2  
おろししょうが……適量  
しょう油……適量

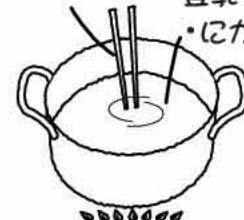
### 作り方

- 鍋に豆乳をそそぎ中島菜粉末を加え、人肌程度に温め、にがりを加える。加えた後は、2~3回程度さっと混ぜる。
- ザルにさらし布巾を敷き、1を流し込み、余分な水分を抜く。(柔かい絹ごしタイプがお好みの場合は、ボールのままで固めます)
- 30分くらい置くと、大分固まるので、水にしばらくさらした後、切り分け、しょうがじょう油でいただく。冷蔵庫で冷やして食べて美味しい。

### ポイント

手作り豆腐は以外と簡単です。豆乳とにがりさえあれば、お好みに任せてアレンジできます。今回は中島菜の独特的の苦味を、あっさりとシンプルにしょうがじょう油でいただくことで、その味を際立たせました。

2、3回程度  
さっとませる 豆乳・中島菜粉末  
・(にがり)



中能登町金丸  
山邊 尊子さん