

# お家で作ろう！ブナの実レシピ

○庄内柿の白和え

【材料】

庄内柿 1個

木綿豆腐 1パック(300g)

ブナの実(細かくして 5g)

砂糖大さじ 2

塩少々

醤油少々

すりごま大さじ 1

- ① 木綿豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジで2分加熱する。取り出して、そのまま置いて粗熱を取る。
- ② 庄内柿は好みでカットする。くし切りでも、サイコロ切りでもオッケー。あまり細かく切ると、柿の水分が出るので気を付けて。切った柿に少しすりごまをまぶして、下味と水分が出るのを防ぐ。
- ③ ブナの実は、乾煎りしてからすり鉢か、フードプロセッサー等で細かくする。  
そこに、粗熱を取った木綿豆腐、砂糖を入れて混ぜて滑らかにする。  
塩と醤油を少しずつ入れて好みの味にする。  
醤油が多いと黒っぽくなるので醤油は香り付け程度で。
- ④ ②の柿と③の白和えの衣を和える。  
和えなくて、別盛りにしても楽しいよ。

★ブナの実は

くるみや胡麻のような風味があるので、白和えの仕様で胡麻の代わりに使えます。

乾煎りはしっかりと熱くなるまでしてください。

ブナの実を美味しく、安心して頂くコツです。

○自家製ブナの実マヨネーズ

【材料】

ブナの実を柔らかく茹でたもの 40g

練りマスタード 20g

赤ワインヴィネガー(無ければ穀物酢で可)  
20cc

サラダ油 150cc

エキストラバージンオイル 30cc

- ① お酢とブナの実とマスタードをミキサーにかけ、ペースト状になったらゆっくりとオイル類を加えながらまぜ乳化させる。
- ② 固くなりすぎる場合は水を加えて調整する。
- ③ 最後に塩で味を整える。

