



とうもろこしのすり流し汁

材料(2人前)

*すり流し汁	豆乳…………… 大さじ1	*とうもろこし豆腐
とうもろこし…… 1/2本(50g)	塩…………… 小さじ1/4	とうもろこし…………… 20g
水…………… 1カップ		豆乳…………… 1カップ
じゃがいも………1/4個(50g)		葛…………… 20g
人参…………… 3cm(20g)		塩…………… ひとつまみ
玉ねぎ…………… 1/8個(30g)		本みりん…………… 小さじ1/2
本みりん…………… 大さじ1		

作り方

- ①とうもろこし豆腐を作る。葛と豆乳をよく混ぜてとかし、ざるでこして固まりをなくす。材料を鍋に入れて中火にかけてへらで絶えずかき混ぜる。とろみが付いて鍋底が見えたら、とうもろこしを加え弱火にして7分ほど練る。型に入れて冷やす。
- ②すり流し汁を作る。じゃがいもは皮をむいてスライス。人参は皮のままスライス。玉ねぎはスライス。
- ③鍋に材料を入れて中火にかけて、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮る。煮えたら冷まして粗熱をとる。
- ④粗熱がとれたらミキサーに豆乳と③を入れてクリーム状に攪拌する。塩で味を整えたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に汁をはる。とうもろこし豆腐を切って上に飾る。最後にとうもろこしの粒を飾る。

*すり流しは野菜を煮てクリーム状にしただけ。だからこそ野菜の美味しさを堪能できます。その時に一役買うのがみりん。みりんを隠し味として野菜と一緒に煮ます。甘みをつけない程度にみりんを加えると、みりんに含まれる糖分やアミノ酸などが旨みやコクのある味に仕上げてくれます。とうもろこし豆腐を加えてしっとりとした華やかさを出します。冷たくしてヴィシソワーズのようにいただきます。料理上手と言われるですよ。

