



## アボガドと豆腐のザーサイ和え

料理研究家 若林 三弥子 先生

料理サロン

「boa mesa〔ボアメーザ〕」主宰

専業主婦・駐在妻生活を長年続けたのち、50歳を目前に自宅でデモンストレーション形式の料理サロンをスタートさせて6年目。現在生徒数470名、ウェディングリストの登録数は生徒数を超えるという人気ぶり。4年間で7冊の著作を出版。

著書

「おくちにあえば、うれしいです」  
「野菜調理のスーパーテクニック  
若林三弥子の蒸しいため完全マスター」等

<http://boamesa.jp/>



### アボガドと豆腐のザーサイ和え

【材料】(つくりやすい分量)

アボカド 1個

絹ごし豆腐 1/2丁

味付きザーサイみじん切り 大さじ3

醤油 大さじ1

ごま油 大さじ1

器：SOLIA 雫型スプーン シルバー

フルイドプレート250x250mmブラック  
使用



1.豆腐はしっかり水切りしておく。



2.アボカド・豆腐は大きさ・形をそろえてさいの目に切る。



3.アボカドとみじん切りにしたザーサイを合わせ、ごま油を加えてよくなじませ、醤油を加えてアボカドをつぶさないように混ぜ、最後に豆腐を加えてつぶさないように混ぜる。

**若林先生よりコメント：**わが家で15年以上定番の人気レシピです。おもてなしには、豆腐を大き目の奴に切って器に先に入れておき、その上にアボカドとザーサイを和えたものをトッピングします。

ごま油をラー油入りのものにするといっそうおいしいです。