

8/17



毎日、毎日、暑い日が続く。こつも長く暑い日が続く。食欲も衰え、さらには料理をつくる気力がえなくしそつになる。こついつ時に実に重宝なのが冷や奴(やつこ)である。

なにしろ豆腐は、「畑の肉」と言われる大豆が原料なので、良質のタンパク質や脂質、さらにはカルシウムやビタミン類を豊富に含む。それだけでなく豆腐は、煮炊きした大豆よりも消化吸収率が五割ほど高いという。

そして、豆腐料理の種類は多いが、ともかく夏は冷や奴、そして冬は、湯豆腐がよい。

吉田 清彦

アツかなの料理のカラクリ

◇30◇

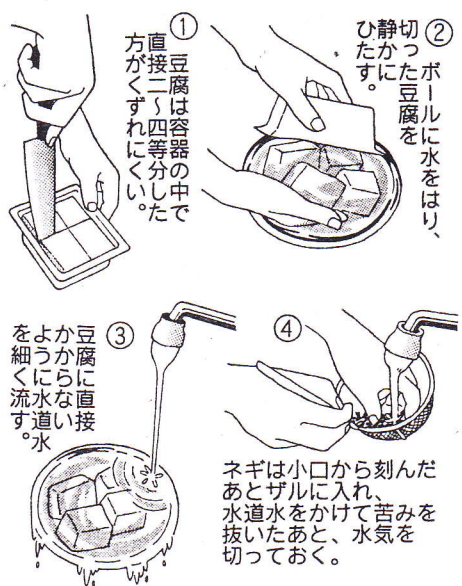
冷や奴をつくる

でも、シンプルであるが故に、おいしい冷や奴を食べるには、かえって、それなりの苦勞と工夫がいる。

まず、豆腐について言うと、近くに手作り豆腐の店がない場合は、近所のスーパーなどで手に入る豆腐をすべて買ってきて、冷や奴にして実際に食べ比べてみるとよい。同じ豆腐にもこれだけ味の差があるものかと、驚かされるはずである。

水を流しっぱなし 凝固剤を少し抜く

ところで、スーパーで売られているプラスチック容器入りの豆腐は、買ってきただけ、そのまま大きめに切り分け、冷や奴に放つ。そして、しばらくの間、水を細く流しっぱなしにして凝固剤を少し抜いたあと、豆腐がかきまわされる程度に水をはって冷蔵庫に入れておく。凝固剤を抜かない



がよくなる。さて、冷や奴が食べたくなったら、少し早めに冷蔵庫から取り出して皿に空けておき、出てくる水気を少し捨てるとよい。そして、おろしショウガとネギ、それに花かつおを乗せ、しょうゆをタラリとかけて食べる。

主宰

細かなことを言えば、ネギは小口から刻んだあと、みそこし用の金ザルなどに入れて、上からザッと水をかけて苦みを抜いてから、水気を切っておく。ショウガは、今まですでに何度か言ったように、皮ごとすりおろす。すりおろしたショウガは、日持ちしないので、必要な分量だけ切り分けて、その分だけをおろす。ほかによく添えられる薬味として、ミョウガ、アオシロなどがある。

(家事としての男の手料理)