

## 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

- 1 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、1 cmの厚さに切る。塩こしょうを振っておく。
- 2 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。
- 3 ボールに卵と中島菜を混ぜる。
- 4 ばれいしょに小麦粉をまぶして、3をつける。
- 5 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。



## 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

- 1 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。
- 2 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。(柔らかい絹ごしタイプがお好み場合は、ボールのままで固めます)
- 3 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、しょうがしょう油でいただく。冷蔵庫で冷やして食べても美味しい。

### 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の苦味を、あっさりシンプルにしょうがし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  
さっと混ぜる 豆乳・中島菜粉末・にがり



中能登町金丸  
山邊 尊子さん