


料理名	<p>さやいんげんの白和え</p> 
市町名	池田町
伝承料理の いわれ	白和えは旬の野菜を使ってよく食べられる。
材料	さやいんげん (200g) ひじき少々 人参 小1/2本 豆腐 1/2 砂糖 大2 塩 小1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 若いいんげんは熱湯に塩少々を加えて色よく茹で、斜め細きりにする。 2. ひじきは水にもどして、薄味で煮て水気を切っておく。 3. 人参は細いせん切りにして、塩茹でして水気を切る。 4. 豆腐は熱湯で茹で軽くしぼり、すり鉢でよくすり、砂糖、塩を加えてよくすり、味をととのえてから①②③を入れて混ぜ合わせ器に盛る。 <p>※豆腐は綿豆腐がよく、重量の70%くらいまでしぼる。ピーナツやゴマをよくすって加えるとコクが出ておいしい。</p>