

## 健康長寿食品の豆腐を食して、体のバランスを整えましょう

世界で今や「TOFU」と呼ばれている豆腐は、古くて新しい日本の健康長寿食品の代表です。人間の体を構成する良質なたんぱく質と脂質に富むばかりでなく動脈硬化防止など、体のバランスを調整する機能性食品としての効用が期待されています。消化吸収が良い豆腐を、滋養強壮効果の高いピータンと一緒に食しましょう。

### ピータン豆腐



#### ●材料 (3~4人分)

木綿豆腐…………… 1丁  
 ピータン…………… 1個又は1個半  
 ザーサイ…………… 30g位  
 長ネギ…………… 10cm  
 しょうが…………… 15g  
 香菜(パクチー)…………… 少々

【たれ】  
 減塩醤油…………… 大さじ2  
 みりん…………… 小さじ1  
 胡麻油…………… 少々  
 ラー油…………… 少々

#### ●作り方

- ①豆腐1丁を多少水切りして、食べやすい大きさに切る。
- ②ピータンも同様に好みの大きさに切る。
- ③ザーサイは千切り、長ネギとしょうがは粗みじん刻む。
- ④豆腐の上にピータン、ザーサイ、長ネギ、しょうがの順番でトッピングし、パクチーを飾り、たれをかけて食す。

#### ひとくちmemo

- ・豆腐は木綿豆腐でも絹豆腐でも好みで選択する。
- ・ピータンは細かく切ると食べにくい。
- ・醤油は減塩の方が豆腐の風味が生きる。

土屋 品子  
 Shinako Tsuchiya

埼玉県在住。料理研究家としてテレビ、雑誌、講演等で活動後、短大客員教授(比較食文化)。地元で料理教室「食育」を開催。東急「BE」講師。栄養士。ホームヘルパー2級。モダンフラワーアレンジメント主宰。衆議院議員。

