

赤ビーツ「おとうフムス」



トキタ種苗株式会社

【材料】 豆腐1丁 練りごま大さじ1 にんにく小1かけ 塩（水切りした後の1%）
レモン1/2個 赤ビーツいちょう切り3枚～お好みの量
オリーブオイル適量 パプリカパウダー（あれば） ビーツ角切り（飾り）

【作り方】

1. ビーツの皮を剥き、使いたい分をいちょう切りにし、楊枝がスッと通るまで茹でる。
※ビーツが多いほど赤色に近づく。余ったビーツは飾り用に角切りにする。
2. レンジを使って十分に水切りしたお豆腐の水分を、火傷しないよう注意しながらキッチンペーパーで拭き取る。
3. 水切り後のお豆腐の重さの1%の塩とにんにくを容器に入れ、ブレンダーで混ぜる。
4. 練りごま・レモン汁・ビーツを入れて再度ブレンダーで混ぜる。
5. 味を整えて完成。

★野菜につけるときは多少塩味を強くしましょう。

「おとうフムス」考案者 料理家 今井真実

出典：今井真実『毎日のあたらしい料理 いつもの食材に「驚き」をひとさじ』

KADOKAWA 2022年2月

赤ビーツ入りポテサラ



トキタ種苗株式会社

【材料】 いつものポテトサラダの材料
ビーツ（お好みの量）
※ピンクっぽく仕上げたい時はビーツ少なめ

【作り方】

1. ビーツは皮を剥いて、食べやすい角切りにする。
2. 皮を剥いて切ったジャガイモと一緒にビーツを茹でる。
もしくはレンジで加熱する。
3. 楊枝がスッと通る程度柔らかくなったら、いつものようにポテトサラダを作り、完成。

ビーツ料理のこぼなし ～休日は丸ごと加熱で甘みを閉じ込める～

今回は皮を剥いて切ってから茹でる方法をご紹介しますが、時間がある日は丸ごと加熱してみてください。

皮を剥かずに水からじっくり茹でたり、アルミホイルで包んでオーブンで焼いてみたり。加熱に1時間程度かかりますが、格別の甘さを楽しめます。