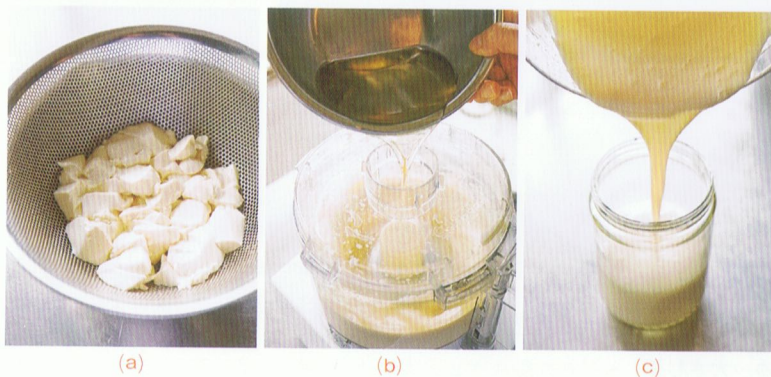


1 豆腐をカットし、小鍋に入れ、かぶるぐらいの水(分量外)を加えて中火にかける。沸騰したら5分間ゆで、くずしてザルに上げて冷まし(a)、しっかり水切りする(120gになる)。

絹ごし豆腐は、くずしてザルに上げるとよく水切りできる。

2 フードプロセッサーに、豆腐、海塩を入れて、ツヤが出るまで約2分間かくはんし、フードプロセッサーを回したまま、溶かしたオイルを少しずつ加えて(b)、乳化させる。Aも入れてかくはんし、保存容器に移し(c)、冷蔵庫で冷やしかためる。



◎ハンドブレンダーでもできる。冷蔵庫で約5日保存可。

【アレンジ】

「タルタルソース」(2人分、P39)

ココ・マヨネーズ…大さじ3
ピクルスのみじん切り
(ぎょうり・たまねぎ・大根などお好みで)
…大さじ1と1/2
しょうゆ…2~3滴
こしょう…適宜

「マヨボン」

ココ・マヨネーズ…大さじ3
かんたんボン酢しょうゆ(P29)…大さじ1

「コチュマヨ」

ココ・マヨネーズ…大さじ3
かんたんコチュジャン(P28)…小さじ1/2

ココ・マヨネーズ

カロリー控えめ。
ココナッツオイル100%の植物性マヨネーズ。



材料 (作りやすい量)

絹ごし豆腐…1/2丁(150g) **72g**
ココナッツオイル(無味無臭のもの)…60g
海塩…ふたつまみ

A はちみつ(またはアガベシロップ)…小さじ2 **2.4**
マスタード…大さじ1 **1.2** 米酢…大さじ1 **1.2** 梅酢…大さじ1 **1.2**

【ポイント】

- フードプロセッサーが大きいもの場合は、2倍量だと作りやすい。
- しっかり乳化させると、冷蔵庫で冷やしても、つぶつぶになりません。
- 完成したマヨネーズは、しょうゆやたまねぎのすりおろしなど、液体を入れても分離せず、いろいろなドレッシングも作れます。