

豆腐、わかめ、油揚げの扱い方

みそ汁の具ベスト3、豆腐、わかめ、油揚げの基本的な扱い方、切り方をご紹介します。
どんな素材と組み合わせるときも共通のものでありますから、覚えておくと便利です。

切り方で味わいが変わる

豆腐



奴やっこ

3~4cm角の大きさで、冷や奴や湯豆腐に多い切り方。



短冊

幅1.5cm、長さ3~5cmくらいが標準。



拍子木

3cm長さくらいの棒状。



さいの目

名のおりさいころ形。みそ汁用としては最も多い切り方。



ちぎり

木綿豆腐などを手でちぎる。味が染みやすい。



すくい

絹ごし豆腐などをスプーンですくう。より滑らかな舌触りに。

冴えた緑色にする

わかめ



水で戻したわかめに、熱湯を注ぐ。



すぐ氷水に移し入れ、温度差で鮮やかな緑に発色させる。

Memo 干しわかめの戻し時間は、たっぷりの水で約20分間。塩蔵わかめは5~6分間。干しわかめは水で戻すと約10倍、塩蔵わかめは2~3倍の量になる。汁に直接入れる便利なカットわかめは6~7倍に増えるので注意。

形が変わるとみそ汁の表情も変化

油揚げ



みそ汁用の切り方いろいろ
(左上から右に)三角切り、角切り、細切り、短冊切り。他にせん切り、みじん切りなども。



油抜き

熱湯をかけて表面の油を落とし、油臭さを取り除くこと。良い油で揚げられ、できたてのものなら油抜きは不要。