

やさい王国の
とれたてたより
第35回

山 ご ぼ う

通常のごぼうとは全く異なる植物の根で、**味も食感も別物!** シャキッと食べられて、香りも爽やかなのが特徴です。漬物で使うことが多いですが、きんぴら等でも使えます! ちなみに揚げるとしっかりした食感に早変わり。

下ごしらえ

たわしで軽くこすりながら洗います。栄養を丸ごと取るため皮まで使います。太いものは他と同様の太さに切っておきます。硬いので慎重に。少量の酢を入れた水に入れ、約30分置くだけで完了です!

山ごぼうのピリ辛しょうゆ漬け

味噌と少量の
みりんで
味噌漬け!
こちら定番!



材料: 山ごぼう 100g
しょうゆ 大さじ6
酒 大さじ4
みりん 大さじ4
めんつゆ 大さじ4
輪切り唐辛子 適量



ごま油と
しょうゆだけ
シンプル
きんぴら!
さっぱり軽い!

山ごぼうは下ごしらえを済ませておきます。他の材料を混ぜてたれを作り、一煮立ち。山ごぼう全体が漬かるように容器に入れます。あとは冷蔵庫で一晩寝かせたら完成です! 写真のように山ごぼうを全く切らずに使うこともできます。

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

