

・ 春野菜で基本のおかず ・

風味を生かして きんぴらごぼう

TV

新ごぼう



材料 2人分

新ごぼう … 100g

赤とうがらし

(小口切り / P.102 参照)

… ½本分

白ごま … 適量

[常備品] サラダ油 /

砂糖 / しょうゆ

きんぴらごぼう

おかずの定番、きんぴら。
さがきにしたごぼうは薄いので
すぐに火が通り、味もよくなじみます。
多めにつくって常備菜にしても。



包丁で鉛筆を削るように薄く切るさがきは、きんぴらごぼうでおなじみ。繊維を斜めに切ることで柔らかくなり、堅いごぼうが食べやすくなります。一切れがささの葉のようになり、細くて薄いところ、少し厚いところがあります。そのため、柔らかいのには歯ごたえもあり、ごぼうの風味も楽しめます。新ごぼうは切りやすいので、さがきにチャレンジするのに最適です。

新ごぼうで
さがきにチャレンジ





新ごぼうの特徴は柔らかいこと。
切りやすいので、ささがきにしたり、たたいてひびを入れたりして、
食感と風味のよさを生かしましょう。
ご飯がすすむおかずのバリエーションも広がります。

TV

新
ご
ぼ
う

炒める



5 小さめのフライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、赤とうがらしとごぼうを入れ、約3分間炒める。



6 砂糖大さじ1を加え(写真左)、サッと炒める。しょうゆ大さじ1、水大さじ1を加え、混ぜながら煮詰める(写真右)。



7 汁けがなくなったら(写真左)、火を止め、バットに移して粗熱を取る(写真右)。器に盛り、白ごまをふる。

[1人分130kcal 調理時間15分]

下ごしらえをする



1 ごぼうはたわしでこすってよく洗う。



2 縦に切り目を4〜5本入れる。こうすると太い部分も細いささがきになる。



3 時々ごぼうを回しながら、包丁で4〜5cm長さに薄く削る(ささがき/写真左)。小さくなったら、薄切りにする(写真右)。



4 切ったごぼうは水に入れ、2〜3分間さらす(写真左)。茶色になったら水をかえて2回洗い、ざるに上げて水けをよくきる(写真右)。

材料 2人分

新ごぼう … 150g

牛切り落とし肉 … 150g

しょうが … 10g

A { 砂糖 … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1½
酒 … 大さじ2
だし (P.77参照)
… カップ¼

[常備品] サラダ油

1. 下ごしらえをする

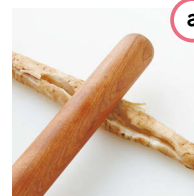
ごぼうはよく洗う (P.75参照)。麵棒などでたたき (写真 a)、5cm 長さに切る。水に2~3分間つけ、水をかえて2回洗い、ざるに上げて水けをきる。牛肉は大きければ食べやすく切る。しょうがはせん切りにする。

2. ゆでる

小さめの鍋にたっぷりの水とごぼうを入れ、強火にかける (写真 b)。煮立ったら中火にして約6分間ゆで、ざるに上げて湯をきる。

3. 炒めて煮る

小さめのフライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りがたったら牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、Aを順に加える。煮立ったら、2のごぼうを加え (写真 c)、弱めの中火で約8分間煮る。火を止め、粗熱が取れるまでおいて味をなじませる。



a 麵棒でたたいてひびを入れる。こうすると繊維がつぶれて柔らかくなり、断面に凹凸ができて味がなじみやすくなる。



b ごぼうを水から入れてじっくりゆでると、太い部分も柔らかくなる。



c ごぼうはゆでてあるので、最後に入れて煮汁をしみ込ませればよい。

[1人分 350kcal 調理時間25分 (粗熱を取る時間は除く)]

TV
新ごぼう

新ごぼうと牛肉のしぐれ煮

たたいたごぼうは、独特の歯ごたえ。味もしみ込みやすくなり、牛肉のうまみと甘辛味が口の中に広がります。





ささがきごぼうの卵とじ

ささがきにしたりごぼうの豊かな風味を、卵のまろやかな味が引き立てます。ご飯にのせて丼物にしてもおいしい。

材料 2人分

新ごぼう … 100g

卵 … 2コ

焼きちくわ … ½本 (40g)

細ねぎ … 3本

A だし (下記参照) … カップ1

みりん … 大さじ3

しょうゆ … 大さじ2

七味とうがらし … 適宜

1. 下ごしらえをする

ごぼうはよく洗い、縦に切り目を入れてささがきにし、水にさらして水けをきる (P.75の1~4参照)。ちくわは4~5mm厚さの輪切りにし、細ねぎは2cm長さに切る。卵は溶きほぐす。

2. 煮る

小さめの鍋にA、ごぼう (写真a)、ちくわを入れて中火にかける。煮立ったらアクを除き、約3分間煮る。



a たっぷりのごぼうを入れて火にかけ、菜箸でなじませる。



b ごぼうが煮えて柔らかくなったなら、卵を回し入れる。

3. 仕上げる

細ねぎを加え、溶き卵を回し入れる (写真b)。ふたをして約10秒間、半熟状になったら火を止める。器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

[1人分 200kcal 調理時間 10分]

だしのとり方

ざるにペーパータオル (不織布タイプ) をのせ、②をあけてこす。ペーパータオルをたたみ、菜箸で軽く押し絞る。



3

削り節を入れ、菜箸で沈める。約10秒間煮て火を止め、約5分間おく。



2

鍋に分量の水、昆布を入れ、約5分間おく。中火にかけ、底から泡が立ってきたら、昆布を取り出す。



1

材料 (約カップ3)
水 … カップ 1½ (700ml)
昆布 (7~8cm長さ) … 1枚
削り節 … 15g

昆布と削り節でとるだしは、いろいろな料理に使える万能タイプです。保存容器に入れ、冷蔵庫で3~4日間保存できます。