

中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(11月)



旬の野菜 ごぼう



栄養ひとメモ👉

ごぼうは根を食用とします。強い歯ごたえがあり、あくが強いです。新ごぼうは香り、味が良いです。ごぼうの種類は滝野川などの長根種と堀川などの短根種があります。食物繊維が多く、ビタミンC、カルシウムなどを含みます。きんぴら、煮物、天ぷら、和え物などの料理がおすすめです。



* 簡単ごぼうのごま酢和え *

【材料】

- ・ごぼう…1本 (約200g)
- A 砂糖…大さじ1 A すりごま…大さじ1/2
- A 醤油…小さじ2 A 酢…小さじ1~2

【作り方】

- 1、ごぼうは皮を削ぎ取って、4cm位の長さに切り好みの硬さに茹でる (3~5分程度)。
- 2、ボウルにAの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3、ごぼうが茹で上がったら麺棒などで軽く叩き、手で割いて2、3個に分ける。
- 4、混ぜ合わせた調味料と和えてしばらく置き、味を浸み込ませたら完成！

