

みんなで作ろう ごぼうレシピ

手羽唐風たたきごぼう

材料

ゴボウ	2本
片栗粉	大4
サラダオイル	
ごま	
醤油	大2
みりん	大2
酒	大1
砂糖	大2強

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、20cm位の長さに切って水で茹でる。(沸騰したら10分位)
- ② 茹でて柔らかくなったごぼうの表面を棒でたたいて、平らになるように伸ばす。(厚さ3mm位)
- ③ 3cm位の長さにごぼうを切る。
- ④ 3のごぼうと片栗粉をビニール袋に入れてまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダオイルを高さ1cm位入れ170℃で両面きつね色になるように揚げる。
- ⑥ フライパンの油をサッと拭き、調味料を全てフライパンに入れ、沸騰したら5のごぼうを入れ、からめる。
- ⑦ 最後に、ごま(白)を適量ふりかける。

(ふそう60グルメグランプリレシピより)

ごぼうの松前漬け風

材料

ゴボウ	250g
イカの燻製(おつまみ用)	30g
刻み昆布	20g
ショウガ	1かけ強
赤トウガラシ	1本
酢	1/3カップ
水	1/4カップ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	1/4カップ
みりん	1/4カップ

作り方

- ① ほうろくやステンレスの鍋でAを煮溶かし、保存容器に入れる。
- ② 刻み昆布はざっと洗って水けを切り、イカの燻製は細く裂く。ショウガは千切りにし、赤トウガラシは種を除いて小口切りにする。すべてを1に入れてざっと混ぜる。
- ③ ゴボウは皮をこそげて容器に入る長さに切り、酢少々を加えた熱湯に入れて、やわらかくなるまで15分ほどゆでる。水けを切り、繊維をほぐすようにすりこ木でつぶし、2に漬ける。途中で上下を返して冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

はんぺんのごぼう天ぷら

材料

はんぺん	2枚
卵	1個
ゴボウ	1本
片栗粉	大3
麵つゆ	大2
塩	ひとつまみ程度

作り方

- ① ごぼうは薄くスライスして水にさらす。
- ② はんぺんを手で滑らかになるまで潰す。(もしくはすり鉢で軽く潰す。)
- ③ 卵、片栗粉、麵つゆ、塩をいれ手ではんぺんを潰すように混ぜる。
- ④ ごぼうを混ぜ、200℃の油で揚げる。キツネ色になればOK。

《コツ・ポイント》

高温の油で短時間揚げ

食べるごぼうポン酢 300cc

材料

しょうゆ	大7
酢	大5
みりん	大3
ポッカレモン	大2
昆布	6cm
水	100cc
ごぼう	1/2本
粉寒天	3g

作り方

- ① 昆布は濡れたペーパーで拭き、細かく正方形に切る。
- ② 材料を全部鍋に入れる。
- ③ ごぼう2/3は、おろし金ですりおろす。1/3はみじん切りにする。
- ④ ②と③を合わせて弱火で2分火にかける。
- ⑤ トレーに入れ粗熱を取り、冷蔵庫に入れ、固まったらフォークで細かくくだく。
- ⑥ サラダにトッピングする。

ごぼうのクッキー (2×8cmのスティック20本分)

材料

ゴボウ	100g
オリーブ油	小1
薄力粉	150g
ココア	大1
重曹	小1/8
オリーブ油	40g
粉黒糖	40g
塩	小1/5
水	大2
レモン汁	小1

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ささがきごぼうをしんなりするまで炒める。
- ② ボウルに薄力粉・ココア・重曹を振って入れ、オリーブ油を混ぜ込み、手ですり合わせてさらさらにする。
- ③ ②に塩・てんさい糖を加え、さらに混ぜ、1のごぼう・水・レモン汁を加え、ひとつにまとめ、20個に切り、かたちづくる。
- ④ 180℃に温めたオーブンで15～20分焼く。柔らかい場合は余熱で乾燥させる。

