

野菜ししぴ

ごぼう

ごぼうには食物繊維がとて多く含まれています。ごぼうの風味やうま味は皮の部分に多く含まれます。そのため皮はむくのではなく、タワシや包丁の背で軽くこそぐ程度にすれば、風味やうま味が失われません。また、切るとすぐに変色するので切るそばから水にさらし、栄養やうま味成分を逃がさないためにすぐに取りだしましょう。水にさらすときに酢を少量加えると、白くきれいに仕上がります。ごぼうを買うときは、できれば泥つきのもので、あまり太すぎず、長くてしっかりとしたものを選びましょう。きんぴらはもちろん、サラダや揚げ物、煮物、炊き込みご飯などさまざまな料理に使えます。

平成27年12月発行

共
催

湘南藤沢地方卸売市場
藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会
藤沢市健康増進課

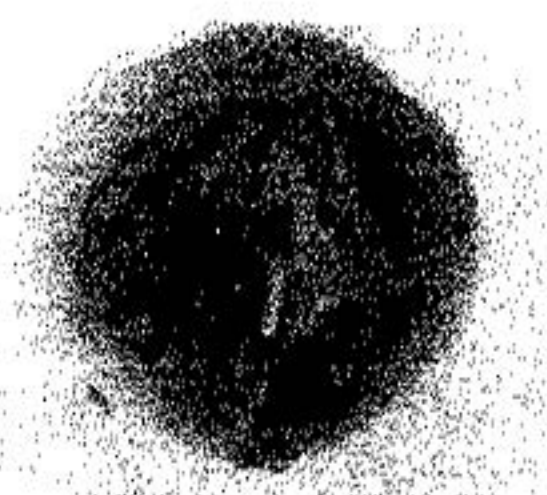
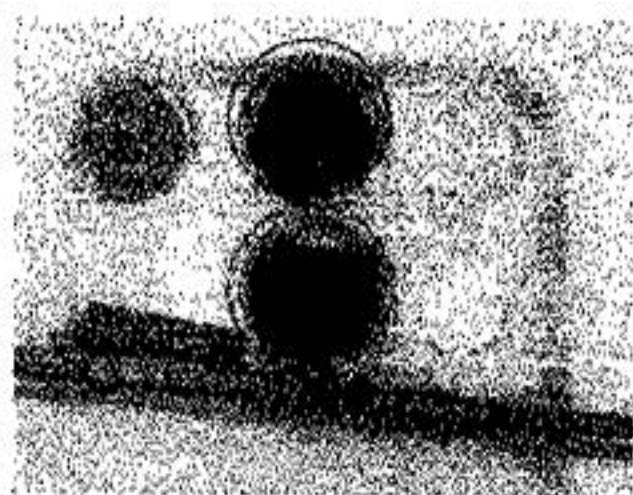
★ごぼうのごま酢あえ

材 料 (4人分)

- ・ごぼう……………1本 (150g)
- ・にんじん……………60g
- ・わかめ (戻して) ……40g
- A { すりごま……………大さじ2 (18g)
- しょう油……………大さじ2 (36g)
- 酢……………大さじ1 (15g)
- 砂糖……………大さじ1 (10g)

作 り 方

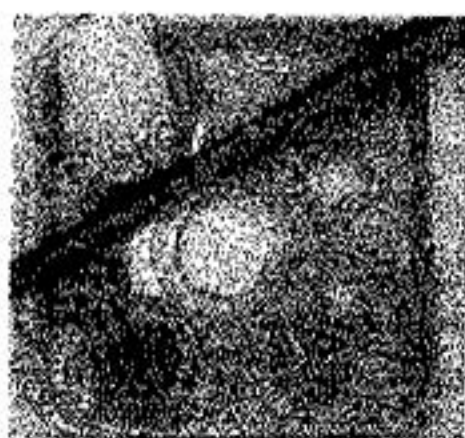
- ① ごぼうは5mm幅の細切り、にんじんも同様に切り茹でる。
- ② わかめは戻して湯通しし、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを合わせ、①・②を和える。



★ごぼうの変わりサラダ

材 料 (4人分)

- ・ごぼう……………1本 (200g)
 - ・えのきだけ……1袋 (200g)
 - ・れんこん…………70g
 - ・にんじん…………30g
 - A { 砂糖……………小さじ1/2
 - 酢……………小さじ1 (5g)
 - 塩……………小さじ1/2
 - だし汁………100cc
- ・マヨネーズ………大さじ3 (42g)
 - ・いりごま (白) ……小さじ1 (3g)
 - ・七味唐辛子………適宜



作 り 方

- ① ごぼうは皮をたわしで洗い、斜め薄切りの干切りにして、3分ほど水にさらす。にんじんもごぼうと同様に切る。れんこんは縦に四つ割にしてから薄く切り、水にさらす。えのきだけは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ② 鍋ににんじんと水気をきったごぼう・れんこんを入れ、Aを加えて強火にかける。汁気を飛ばすようにして混ぜながら火をとおり、ほとんど水分がなくなってきたら、えのきだけを入れ混ぜながらいり煮する。火を止めマヨネーズを加えて混ぜ、いりごまをふり、好みで七味唐辛子をふる。

《食生活指針》

- ★ 食事を楽しみましょう
- ★ 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ★ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ★ ごはんなどの雑穀をしっかりと
- ★ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ★ 食塩や脂肪は控え目に
- ★ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ★ 食文化や地域の特産物を活かし、ときには粗食・野草も
- ★ 調理や保存を上手にし、無駄や廃棄を少なく
- ★ 自分の食生活を見直してみましょう

