

新ごぼう

新ごぼうの 特徴

新ごぼうは長さ 30 cm、直径 1.5 cm ほどしか成長していない状態のごぼうを若採りする。収穫が早いことにより、柔らかい食感と香りが特徴になっている。灰汁の少なさも魅力の一つで、火が通りやすく味もしみやすいなど調理がしやすい。

春から初夏にかけて収穫され、「春ごぼう」または「夏ごぼう」と呼ばれる。時期で食感も変化し、春先はより瑞々しく柔らかい。夏のものはあっさりとした香り。九州では、稲作が終わった水田でごぼうを栽培しているので「水田ごぼう」とも呼ばれている。水田の有効活用であり、土の中の害虫は水が張られていたことでほぼ死滅するため、農業の削減につながるなどメリットが多い。

ごぼうとさつま揚げの卵とじ

材料 (2人分)

新ごぼう	1本	煮汁	
(約 150g)		だし汁	1カップ
さつま揚げ	1枚	しょうゆ	大さじ1
溶き卵	1個分	みりん	大さじ1
あれば糸三つ葉	適量	砂糖	大さじ1
酢	適量	塩	少々

作り方

- ごぼうはこすって洗い、鉛筆を削る要領でささがきにする。切ったものから酢少々を加えた水にさらし、5分ほどおいて、水けをきる。
さつま揚げはざるに入れ、熱湯を回しかけて油抜きをし、粗熱を取って、幅 7mm に切る。あれば、糸三つ葉は長さ 5cm に切る。
- 鍋に煮汁の材料を入れて強火にかけ、煮立ったらごぼう、さつま揚げの順に加える。灰汁を取りながら、中火で 2分煮る。卵を回し入れ、蓋をして、すぐに火を止める。
器に盛り、糸三つ葉を散らす。

豚バラと春根菜の塩おなか炒め

材料 (2人分)

新ごぼう	100g
豚バラ切落し	170g
新人参	100g
酒	小さじ 2
塩	適量
かつお節	3g
ごま油	小さじ 1

作り方

- 酒と塩 (小さじ 1/2) を混ぜ合わせ、豚肉にまわしかけてもみ込む。

Point 酒と塩をなじませる手軽な

「**即席塩豚**」で、肉のうまみがアップ!

- 人参は斜め薄切りにし、さらに細切りにする。ごぼうは斜め薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、(1) を広げながら並べ入れ、強火で焼く。片面に焼き色が付いたら (2) と塩 (ふたつまみ) を加えて炒め合わせる。
- 全体に火が通ったら、かつお節を加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。