

春のレシピ

新ごぼう



新ごぼうのませごはん

<材料> (4人分)

- 新ごぼう-----1本
 - 豚薄切り肉-----100g
 - ごま油-----大さじ1
- ① {
- 醤油-----大さじ1
 - みりん-----大さじ1
 - 酒-----大さじ1
- ② {
- ごはん-----4杯
 - 針生姜-----少々

<作り方>

- ①ごぼうは流水で洗いささがきにして、豚肉は細切りにします。
- ②フライパンにごま油を熱し①を入れ炒め、肉の色が変わったら①の調味料を入れ、炒め合わせます。
- ③温かいごはん②と②を混ぜます。針生姜を添えます。



ごはんの代わりに、パンにはさんでアレンジできます！
お好みでからしマヨネーズやレタスを！



-- 新ごぼうの作用と栄養 --

一般的にごぼうは秋から冬にかけて収穫される食材ですが、新ごぼうは別名“夏ごぼう”と呼ばれ春から初夏にかけて収穫されます。まだ完全に成長しきっていない若採りなので、柔らかくアクが少なく風味もやさしいのが特徴です。

ごぼうは、水溶性と不溶性の食物繊維を豊富に含むので、便通を改善して老廃物を排出したり、小腸でコレステロールやブドウ糖の吸収を抑えるため、動脈硬化予防や糖尿病の改善に役立ちます。また、身体の中の余分な熱を冷ます作用から、口の渇きや熱のこもったはれ物や吹き出物の改善、乳腺炎の予防にも有効といわれており、中国では古くから薬用として用いられています。ただ、身体を冷やす作用があるので冷えやすい人、胃腸の弱い人などは食べすぎないようにしましょう。



-- 調理のポイント --

ごぼうの皮に香りやうまみがあるので、調理をする時は泥を洗い落としたらたわしで軽くこすり、落ちない汚れだけ包丁の背でこそげ落とします。

ごぼうのアクは“クロロゲン酸”というポリフェノールなのでアク抜きはしなくても大丈夫です。変色が気になる場合でも、水にさらすことで有効成分が流れてしまうので、アク抜きは短時間にしましょう。

新ごぼうのナムル風

<材料> 作りやすい量

- 新ごぼう-----1本
- にら-----4本
- ごま油-----大さじ1
- 塩昆布-----5g



<作り方>

- ①ごぼうは流水で洗って細切りにします。にらは小口切り、塩昆布は細かめに刻みます。
- ②フライパンにごま油を熱して①のごぼうを軽く炒めます。
- ③ボウルに②とにらと塩昆布を入れ混ぜ合わせ、器に盛ります。

産科でおつくりしている

春の薬膳弁当の献立

- タンドリーチキン
- タコと新玉ねぎと菊花のサラダ
- クラゲとクコの実の酢の物
- 筍と新じゃがの煮物
- **新ごぼうのかき揚げ**
- えびとセロリの炒め物
- グリンピースごはん
- かじきまぐろの桜寿司
- グレープフルーツ
- あさりとさやえんどうのスープ



新ごぼうのかき揚げ

<材料> 作りやすい量

- 新ごぼう（太め） --- 1本
- 薄力粉（打ち粉） --- 大さじ2
- 天ぷら粉 ----- 適量
- 冷水 ----- 適量
- 揚げ油 ----- 適量



<作り方>

- ① ごぼうを流水で洗い、ピーラーを使って薄くむくようにスライスします。
- ② ①をボウルに入れ、薄力粉を打ち粉として全体にまぶしておきます。
- ③ 天ぷら粉に冷水を入れ混ぜ、②を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 揚げ油を熱し、③をお好みの量でまとめて油の中に落とします。
- ⑤ カラッと揚がれば出来上がりです。