

捨てること
なし!

葉ごぼうのふりかけ

もったいない
MOTTAINAIレシピ

「葉ごぼう」てな〜に？

大阪府・福井県・香川県の特産品として親しまれている野菜で、地域によって呼び名が少し違います。一般的なごぼうと異なり、短い根・葉・茎とすべてを食べる野菜です。シャキシャキとした茎の食感と葉のほのかな苦み、そしてごぼう特有の香りも楽しめます。1月から4月に旬を迎え、春を告げる野菜のひとつです。



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

| 材 料 | 分量(2人分) |
|--------|--------------|
| 葉ごぼう | 1/2本(60g) |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| かつお節 | 3g |
| 白いりごま | 3g |
| ごま油 | 適量2g(小さじ1/2) |

- ①葉ごぼうについている泥を落とし、水1Lに対し3g(0.3%)の塩を入れ、葉は5分、茎と根は10分茹で灰汁を抜く。
- ②茹で上がったら冷水にさらす。
- ③葉は1cm幅のざく切り、茎は小口切り、根は皮の部分を包丁の刃で削ぐようにこすり、みじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、水切りした葉ごぼうと醤油、かつお節を入れ、弱火で水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤最後にいりごまを入れ、軽く炒め混ぜあわせる。