

ごぼうの南蛮漬け



串間市は稲作を行う水田でつくる「水田ごぼう」の生産が盛んです。1～2月に収穫のピークを迎え、柔らかく味も良いのが特徴です。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 151kcal
食塩相当量 1.2g

へらしお後

(1人分)

エネルギー 182kcal
食塩相当量 0.4g

マイナス
0.8g



材料 (2人分)

へらしお前

水田ごぼう	70g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	50g
人参	35g
きゅうり	35g
酢	20cc
砂糖	20g
薄口しょうゆ	15cc
だし汁	10cc

へらしお後

水田ごぼう	70g
さつまいも	30g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
玉ねぎ	50g
人参	40g
きゅうり	40g
かいわれ	20g
酢	20cc
砂糖	20g
薄口しょうゆ	5cc
だし汁	10cc
すりごま	小さじ2

A

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてつけ汁を作ります。
- 2 ごぼうはななめ薄切り、または5cmの長さに薄く切る。さつまいもは棒状に切る。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにしてうす塩をして、しんなりしたら絞る。
- 3 ごぼうは水切りして、さつまいもと一緒に片栗粉をつけてからりと揚げる。
- 4 揚げたごぼうとさつまいも、玉ねぎ、人参、きゅうり、かいわれを混ぜ、Aのつけ汁につけて味を染みこませる。

へらしおポイント

さつまいもの甘味とすりごまを追加することによって、薄味でも風味を感じられるようにしました。

