

【若ごぼうのきんぴら】

◎一口メモ

若ごぼうは八尾市の特産品で、いつも食べているごぼうと違って、根から葉っぱまですべてを食べることができます。2月上旬から4月上旬の間しか出荷せず、春を告げる野菜ともいわれています。

あくが強い野菜ですが、下処理をすることでおいしく食べることができます。シャキシャキとした食感がおいしい野菜です。

◎材料（4人分）【切り方】

若ごぼう・・・180g
人参・・・1/3本くらい（50g）
すりごま・・・小さじ1
ごま油・・・適量

★調味料

しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
料理酒・・・小さじ1

◎作り方（4人分）

下処理

若ごぼうの葉の部分はせん切り、茎の部分は斜め切りにする。
根の部分は皮を剥いてささがきにして、水に浸けておく。
人参はせん切りにする。

- ① お湯をたっぷりめにわかし、若ごぼうの根を柔らかくなるまで、3～5分ほどゆでる。
そのあと、茎と葉の部分を入れ、1分ほどさっとゆでたらざるにあげる。
- ② フライパンにごま油をしき、人参を炒める。
- ③ ①の若ごぼうを加えてさらに炒める。
- ④ 調味料で味付けをしてから、ごまをまぶす。

◎献立の組み合わせ（例：八尾の献立）

ごはん
メンチカツ
若ごぼうのきんぴら
河内のっぺ

