

# おいしいレシピ

メイン食材：ゴぼう



©よい食プロジェクト



## 今月の料理人

まつむら  
松村 つね子 さん  
(志布志市志布志町 東横尾下)

あまり食欲がわかない暑い時期にもぴったり！お茶請けにしても喜ばれますよ。

暑い時期にぴったりなさっぱり料理

## たたきごぼう

### ◆材料（2人分）

- ・ゴぼう……………1kg
  - ・酢……………250cc
  - ・砂糖……………200g
  - ・みりん……………180cc
  - ・薄口醤油……………150cc
  - ・白ゴマ、黒ゴマ…少々
  - ・水…適度
- } A

### ◆作り方

- ①ゴぼうを洗い、5cmくらいの長さに切ります。
- ②ボウルに切ったゴぼうと水を入れて、あく抜きをします。
- ③鍋にあく抜きしたゴぼうと、ゴぼうが浸かるくらいの水、酢を少々入れて、30分ほど煮ます。
- ④煮たゴぼうをざるにとりあげ、水をはったボウルにゴぼうを入れて冷やします。
- ⑤④の水をきり、鍋にAとゴぼうを入れて汁気がなくなるまで煮ます。（あまり柔らかくなるまで煮ないこと）
- ⑥汁気がなくなったら火を止め、白ゴマと黒ゴマを少々ふりかけたら出来上がりです。