

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

肉巻きごぼう

ごぼうの香りと肉がよくあい、
子どもからお年寄りまで好まれます。

材料 (4人分)

豚うす切り肉 300 g
ごぼう 細 2本
こんにゃく 1枚

A 砂糖 70 g
しょう油 カップ1/2
みりん 大さじ4
だし汁 カップ2

*分量は目安です。お好みで調整してください。

おいしいごぼうの選び方

- ・皮がうすく若いごぼう
- ・表面にあざや褐変が無いもの
- ・乾きすぎているものは避けましょう
- ・太いものは「す」が入って中心が空洞になっている可能性が高くなります

上手な保存方法

乾燥させると品質が落ちるので、冷蔵庫保存します。土付きごぼうであれば新聞紙に包んで常温保存も可能です。ささがきや斜め切りにして茹でれば、冷凍保存することもできます。



つくり方

- ① ごぼうは皮を包丁の背でうすくこそいで、5cmの長さになり、水に入れてあくを抜く。
- ② 鍋に水とごぼうを入れ、ゆでこぼす。
- ③ ごぼうを芯にして肉で巻く。
- ④ こんにゃくは5mmの厚さに切り、中心に2cmほど切り目を入れ、片はしを入れて返し、たづなを作る。
- ⑤ Aを煮立て、ごぼう、こんにゃくを中弱火で30~40分煮込む。

ちばの
やさいの
こと

ごぼう

千葉県内の主な産地

成田市・八街市・富里市

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を!!

出典：ふるさと料理ちばの味

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>