

若ごぼうと豚肉の炊いたん



(材料) 4人分

若ごぼう(根と茎の部分)

1束分

豚薄切り肉

100g

薄揚げ

1枚

サラダ油

小さじ1

だし汁

カップ1/4

熱湯

大さじ4

かつおぶし

ひとつまみ

A { 本みりん

小さじ4

薄口しょうゆ

小さじ4

(作り方)

- ① 若ごぼうはタワシできれいに洗って、根はささがきに、茎は斜め薄切りにしてそれぞれ水にさらしてから、水気をきっておく。
- ② 豚肉と薄揚げは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ かつお節を入れた容器に熱湯を注ぎ、2～3分置いてから茶漉しでこして出汁をとっておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して豚肉を入れ、肉の色が変わってきたら若ごぼうを根⇒茎の順に加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に出汁とAを加え、薄揚げも入れて混ぜ、蓋をして中火で5分ほど煮る。

若ごぼうと新子のアヒーヨ風



(材料) 4人分

若ごぼうの葉

1束分

新子(釜揚げ)

50～60g

A { オリーブ油

大さじ4

ガーリックパウダー

少々

塩

適宜

(作り方)

- ① 若ごぼうの葉は細かく切って軽く水にさらしてから、熱湯でゆがき、再度水にさらしてアクを抜いてしっかりと水気を絞る。
- ② フライパンに①とAを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったらできあがり。味をみてお好みで塩を足す。

若ごぼうとあさりの味噌汁



(材料) 4人分

A	若ごぼう	1/3束
	あさり(砂抜き済の)	200g
	昆布	4センチ角1枚
	水	カップ3と1/4
	みそ	大さじ2~3
	しょうが	適量

(作り方)

- ① 若ごぼうは葉を除き、たわしできれいに洗って、根は斜め薄切り、茎は斜め切りにする。
- ② 鍋にAと若ごぼうの根の部分を入れて弱めの中火にかけ、ゆっくりと出汁をひきだし、あさりの口が開いたら昆布を取り出してアクをていねいに除く。
- ③ みそを溶き入れ、器によそって露しょうが(しょうがのしぼり汁)を少々たらず。

若ごぼうごはん



(材料) 4人分

A	米	2合
	本みりん	小さじ4
	塩	小さじ2/3
	昆布	4センチ角1枚
	若ごぼう(茎の上部1/3程度の細い部分)	1束分
	塩	適量

(作り方)

- ① 米は洗って通常通りの水加減で30分~1時間浸水させてから、Aを入れて軽く混ぜて炊く。
- ② 若ごぼうは小口切りにして水にさらしてから、1%の塩を入れた湯を沸かしてさっとゆで、ザルにあげて手早く冷ます。
- ③ ごはんが炊き上がったら②を混ぜる。

桜ポルボローネ



(材料) 20~25個分

米粉	60 g
きなこ	25 g
バター	60 g
きび砂糖	20 g
桜の葉の塩漬け	4枚
粉砂糖	適量

(作り方)

- ① 米粉ときなこを混ぜておく。
桜の葉は塩気を洗い流してからみじん切りにして、しっかり水気をふきとる。
- ② 室温に戻したバターをゴムベラで混ぜてクリーム状にしてから砂糖を加えてしっかりすり混ぜる。
- ③ ①の粉を3回に分けて、ムラなくさっくりと混ぜながら加え、3回目に桜の葉も入れてよく混ぜ、生地がまとまってきたら直径1センチくらいの棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ④ ③を取り出して、1センチ厚さに切り、オーブンシートを敷いた天板に並べて160度に予熱しておいたオーブンで15分焼く。
- ⑤ 焼きたてはもろくて崩れやすいので、しっかりと冷めるまで放置してから茶漉しを使って粉砂糖をふる。