

主役野菜： **ゴボウ**

体の余分な熱を冷ます。便秘解消、血圧を下げる。
コレステロールの抑制に効果がある。

オンエア 2020年11月

材 料【2人分】

- ◆ゴボウ1本 ◆合いびき肉 250g
- ◆タマネギ 1/3個 ◆サラダ菜適量
- ◆片栗粉適量 ◆サラダ油適量

〈A〉…調味料

- ◆卵 1/2個 ◆酒大さじ1
- ◆しょうゆ小さじ1
- ◆味噌小さじ1
- ◆塩少々 ◆コショウ少々

=カリカリごぼうのメンチカツ=



＜作り方＞

1. ゴボウは斜めに薄切りにしてから2cmくらいの長さの千切りにする。
水にさらし、ザルにあげて水切りする。
キッチンペーパーでしっかり水分を取り、片栗粉を全体にまぶす。
2. タマネギは、粗いみじん切りにする。
〈A〉の調味料をよく混ぜ合わせておく。
3. ボウルにひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
(*よく混ぜることで肉だねがまとまりやすくなる)
粘りが出たら(2)のタマネギと調味料を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
4. 等分に丸め、(1)のゴボウをまぶして、手で押さえて形をつくる。
5. フライパンにサラダ油を入れ、(4)を並べて中火で3分程焼く。
下面がカリカリにきつね色になったら裏返す。ふたをして中に火が通るまで3～5分程焼く。
6. 器に盛り付け、サラダ菜を添える。

=たたきごぼうの和風マリネ=



材 料【2人分】

- ◆ゴボウ 50g ◆エノキ 1/2パック
 - ◆赤唐辛子 1本
- 〈A〉…たれ
- ◆酢大さじ1
 - ◆しょうゆ大さじ1
 - ◆ごま油大さじ1/2
 - ◆酒大さじ1/2
 - ◆砂糖小さじ1

＜作り方＞

1. ゴボウはよく洗ってめん棒で叩いて、3cmくらいの長さに切り、水にさらす。
エノキは根元を切り落とし、3cmくらいの長さに切ってほぐす。
2. 〈A〉と小口切りにした赤唐辛子を混ぜ合わせ、たれを作る。
3. 水にさらしたゴボウをザルにあげ、熱湯でさっとゆでる。
ゆであがりにエノキを加える。
4. ゴボウとエノキをザルにあげて水気を切り、熱いうちにたれに入れ、そのまま冷ます。