

# ごぼう

ごぼうは、食物繊維を多く含んでいます。

この食物繊維は、お腹の中を消化吸収されずに通過するため胃や腸をきれいにする整腸作用があります。

料理には、きんぴらごぼう、かき揚げ、煮物などがあります。火を通すと甘みが強くなり風味が増します。



選び方のコツ

茎の部分が茶色く  
変色していないものを選ぶこと！

洗ったごぼうより土つきごぼうの方が、香りが強く日持ちがしやすいです。

根菜フライの  
バルサミコしょうゆはちみつソース



たたきごぼうと鶏肉の甘辛煮

#### 材料・分量

ごぼう … 1本、鶏肉 … 1枚、小麦粉 … 少々、揚げ油 … 適量  
唐辛子 … お好みで  
【A】水 … 200cc、砂糖 … 大さじ1、醤油 … 大さじ1、味醂 … 大さじ1

#### お料理の手順

1. ごぼうの皮を包丁の背でこすり落とし、適当な大きさに切る。棒などでたたき、繊維を崩し、小麦粉をまぶす。
2. 鶏肉を1口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
3. ごぼう、鶏肉の順に中火で揚げる。
4. フライパンにごぼう、鶏肉と【A】を入れて中火で煮て、汁気がなくなったら唐辛子をかけて完成。



#### 材料・分量 (4人分)

ごぼう … 1/2本、にんじん … 1本、さつまいも … 1/2本  
れんこん … 100g、小麦粉 … 適量、サラダ油 … 適量  
バルサミコ酢 … 80cc、しょうゆ … 大さじ1、はちみつ … 大さじ1

#### お料理の手順

1. ごぼう、にんじん、さつまいも、れんこんは一口大に切る。
2. 切った根菜に小麦粉を薄くまぶす。
3. 根菜をサラダ油で揚げる。
4. バルサミコ酢、しょうゆ、はちみつを小さめの鍋に入れ、2/3量程度になるまで中火で煮詰める。
5. 根菜フライにソースをかけてできあがり。