



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

旬の葉ゴボウの、葉・
茎・根を丸ごと召し上が
れます。

今月の食材




葉ゴボウ



葉ごぼうのたわら寿司

【材料】(4人分)

米	2合	 らっきょう酢	大さじ6
水	400CC	砂糖	大さじ2
(炊飯器の目盛りに合わせて)		塩	少々
葉ゴボウ	3本	【調味料】	
ニンジン	80g	水	200CC
ツナ缶詰	70g	市販の麺つゆ	大さじ1
白ゴマ	少々	砂糖	小さじ2

【作り方】

- 1 ニンジンをみじん切りにする。米をといで2合の水加減にし、ニンジンを加えて炊飯。炊き上がった後、らっきょう酢大さじ5を合わせる。
- 2 葉ゴボウを洗って、葉・茎・根に分ける。葉は30(分量外)の湯に砂糖を入れて2分程度ゆでた後、水にさらす。らっきょう酢大さじ1を器に入れ、しぼった葉をくぐらせ、キッチンペーパーで軽く水気をふき取る。
- 3 鍋に湯を沸騰させ、塩を入れて茎をゆでた後、粗みじん切りにする。
- 4 根はささがきにして水にさらし、【調味料】を入れた鍋で中火で5分ほど煮て、③を入れて汁気がなくなるまでさらに煮る。
- 5 ①に④を軽くしぼって入れ、汁を切ったツナ、ゴマを入れて混ぜる。
- 6 まな板に②を広げ、⑤を包んで巻く。