

地産地消
レシピ



春を呼ぶ野菜「葉ゴボウ」は根と軸(葉柄)も食用とする香川県のふるさと野菜です。食物繊維が多く、鉄分、カルシウムも含まれています。

葉ゴボウの天ぷら

【材料】(4人分)

葉ゴボウ 1束

塩 少々

だし汁 100cc

A 薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

B 卵1個+水 ½カップ
小麦粉 1カップ強
塩 少々



【作り方】

- ① 葉ゴボウは葉を切り落として軸と根を切り分け、根は包丁で細いひげ根をこそげ落とす。それぞれ3~4cm長さに切り、たっぷりの湯に塩を入れ、ゆでて水にさらし、あく抜きをする。
- ② 鍋にAと水気を切った軸と根を入れ、ヒタヒタになるまでだし汁を入れて、2~3分煮る。

【一口メモ】

- 1 火の通りが違うので根を先に、軸を後から加えてゆでると色よく仕上がります。
- 2 油揚げと一緒に炊く煮ものやゴマあえ、ピーナッツあえなどもおいしいです。

③ Bを軽く混ぜて、天ぷらの衣を作る。

④ 170℃(やや低め)の揚げ油で水気を切った

②に衣をつけて揚げる。衣に色がつかないように揚げると緑色の美しい天ぷらができる。