



かおり豊かな 梅酢ごぼう



09

my memo

1日置くと旨味がグッと染み込んで美味しいです。

梅の酸味と香りが爽やかで花かつおや、すりごまが良いアクセントで美味しく、つつい食べ過ぎてしまいます。

おせち料理にもピッタリのレシピです。

63.5 kcal

1人当り

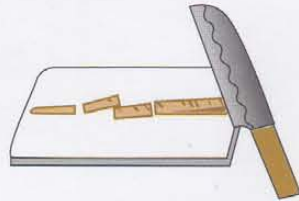


材料 (4人分)

- ・ごぼう……………2本 (300g〜)
- ・白干梅……………2粒
または 梅酢大さじ1〜2
- ・砂糖……………大さじ4
- ・醤油……………大さじ2
- ・水……………200cc
- ・花かつおパック……1袋
- ・すりごま……………適量



1



①切ったごぼうを水にさらしておく。



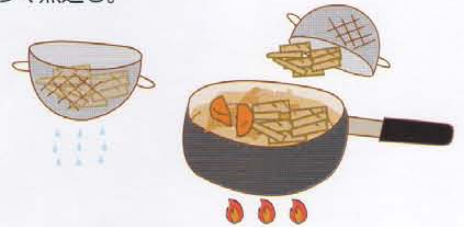
4

④茹であがったごぼうの水気をよく切り、梅タレに入れ少し煮汁を残す程度でしばらく煮込む。



下準備
・ごぼうは泥を洗い落とし、5cm幅に切り太い物は縦半分4等分にする。

④茹であがったごぼうの水気をよく切り、梅タレに入れ少し煮汁を残す程度でしばらく煮込む。



5

⑤別の鍋に白干梅をちぎり入れ（または梅酢）、水200cc、砂糖大さじ4、醤油大さじ2、花かつおパック1袋を入れて煮立てる。

⑤すりごまを加え、全体的に混ぜ合わせて出来上がり。



紀州南高梅
白干梅



天日干して仕上げた昔ながらの梅干。塩分18%



ごぼうの栄養価値

ごぼうには、ビタミンB群やビタミンEなどがある程度含まれていますが、一番よく知られている栄養として食物繊維があり、ミネラルも比較的豊富です。食物繊維と聞くと、便秘解消ですが、食物繊維とは、水分を大量に吸収して、便通を良くする栄養成分です。

