

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

〈材料〉

ゴボウ…3本

かつおぶし…ふたにぎり
(6g程度)

*漬けだけ

水…300cc

昆布…5センチ

しょう油…50cc

みりん…50cc

酢…50cc

鷹のツメ(唐辛子)…1本

米のとぎ汁…適量

シェフのアドバイス

柔らかいゴボウと酢のきいたタレがよくあいます。②の漬けだけは沸騰寸前に火を止めましょう。ゴボウは叩きすぎると崩れるので程ほどに。



「やわらかゴボウの土佐酢漬け」

ココガ
プロのワザ

「ゴボウを柔らかくする」

ゴボウは米のとぎ汁で水からゆで、火が通ったらざるに取り、上からしばらく水を打って冷ます。火が通って冷めた状態のゴボウをまな板などに並べ、ペーパータオルをかぶせて空き瓶かすりこ木で軽く叩き、繊維をほぐす。

〈下準備〉
昆布を水につけて5〜6時間おき、昆布ダシをつくる。
ゴボウは、タワシなどで洗い

汚れを落とし、皮付きのまま3センチくらいの長さに切る。
〈作り方〉

①ゴボウを米のとぎ汁でゆでて、柔らかくする。(上記参照)。
②鍋に昆布だし、しょう油、みりん、酢、鷹のツメを入れ火にかける。
③①のゴボウを耐熱容器に並べ、上から熱々の②をかけ入れ、最後にかつおぶしをたっぷりとかける。そのまま冷まし、粗熱が取れたら蓋をして冷蔵庫で一晩寝かせてできあがり。